MILAGROSAS HIERBAS CURATIVAS

MEDICINA NATURAL

BIBLIOTECAS DIGITALES

Aprenda cómo aliviar el dolor y malestares del cuerpo con remedios caseros

AMANDA FAJARDO

MILAGROSAS HIERBAS CURATIVAS

MEDICINA NATURAL

Aprenda cómo aliviar el dolor y malestares del cuerpo con remedios caseros.

AMANDA FAJARDO

SÍGUENOS EN FACEBOOK

Todo el material que aparece en este libro está protegido por las Leyes de Propiedad Intelectual vigentes.

Copyright © 2021 Todos los derechos reservados. No se copiará, fotocopiará, reproducirá, traducirá o reducirá con cualquier tipo de medio electrónico o formato legible por máquina, en su totalidad o en parte, sin el consentimiento previo por el autor. Toda reproducción, en la forma que se produjese, y sin el permiso del autor queda prohibida. Queda asimismo prohibida su distribución con fines comerciales.

Copyright © 2021Amanda Fajardo.

Todos los derechos reservados
Primera edición.

ISBN :

CONTENIDO

1.**Qué son las plantas medicinales o hierbas curativas**

2.**Medicinas naturales que te ayudarán a combatir enfermedades**

El pimentón (Rejuvenecedor, desinflamatorio, circulación)

El Apio (gran rejuvenecedor, contiene sodio orgánico)

Los nabos (aportan calcio, hierro, sodio, potasio, y son grandes alcalinizadores).

El rábano (el gran limpiador para la mucosidad)

La calabaza (nutritiva y laxante)

El plátano

La piña (limpia y desinflama)

El aguacate (grasas y aceites esenciales)

La oliva

La granada

Los Higos (excelentes para la osteoporosis y el estreñimiento)

Nueces (Nutricional, osteoporosis)

Dátiles

Diente de león (El gran aliado de la salud)

Jugo de Nabo y espinaca para fortalecer los huesos

La papaya (digestiva y cicatrizante)

3.**Productos naturales rejuvenecedores**

El Dong Quai (rejuvenecedora potencia longevidad)

Algas marinas y la tiroides

El quimbombó (Anti hemorragias y antioxidante)

El hinojo (Para las mucosidades)

El espárrago (Para depurar los riñones y para la diabetes)

El brócoli (Antioxidante)

La Espinaca

La col (para la limpieza del colon)

4.**Las frutas cítricas** (Para depurar los riñones)

Los limones (el gran alcalinizador)
Las naranjas
Las limas
La toronja (para dolores articulares)
5.**Tratamientos naturales para la diabetes**
La alimentación
6.Más sobre la diabetes, la vitamina B y el magnesio
El jugo de ejotes para la diabetes
El tomate y la diabetes
El jugo de papa contra la diabetes
El camote y la diabetes
La lechuga de hojas largas y la diabetes
Las coles de Bruselas y el páncreas
Efectos de las verduras y hierbas en la producción de insulina.
7. **Productos naturales que limpian el cuerpo**
Los duraznos
La nectarina (para limpiar la sangre)
La ciruela (laxante)
Moras y cerezas para limpiar el organismo
Las moras (purificadoras)
Las cerezas (magnesio, hierro, silicio y vitamina A)
El níspero
El betabel (excelente para la anemia)
El jugo de betabel con zanahoria y coco
Para purificar el torrente sanguíneo
Las manzanas
Las uvas
La avena
El melón
8. **Para trastornos respiratorios**

La alfalfa

El berro

Más para purificar la sangre

9. **Qué hacer con la migraña**

Jugo de rábano

10.**Remedios Para los ojos**

La escarola

Para las cataratas

El glaucoma

La Eufrasia

11. El poder revitalizador de la lechuga

12. **Hierbas para combatir lapsus mentales y problemas de memoria**

La salvia

La artemisa

La Eufrasia

El romero

Atributos de la hierba mate

13. **Remedios caseros para los dolores de cabeza**

Infusiones para el dolor de cabeza

Infusión de lúpulo

La túrtura

14. **Hierbas relajantes para los nervios**

15. **Vence el insomnio sin píldoras**

16. **Controla el colesterol de manera natural**

17. **Los grandes atributos de la cebolla y el ajo**

Amigdalitis

La cebolla para la caída del cabello

Coadyuvante en tratamientos para el cáncer

La cebolla como desintoxicante

La cebolla para la digestión

La cebolla como diurético
La cebolla para el dolor de dientes
La cebolla y la escarlatina
La cebolla y el estreñimiento
La cebolla para la fecundidad
La cebolla y los furúnculos
La cebolla y el Covid-19
Cebolla para las heridas
Cebolla para la hidropesía
La cebolla y el hígado
Inflamaciones
El insomnio y la cebolla
La cebolla en caso de lombrices
La cebolla y los cálculos (piedras) en los riñones
Trastornos menstruales
La cebolla para las pecas
Las quemaduras y la cebolla
En casos de Rinitis
Oídos y cebollas
Para un cutis terso
Consideraciones especiales sobre la cebolla
El ajo (la medicina maravillosa)
Para abscesos
Para el ácido úrico
Agotamiento
Pérdida de apetito
Artritis y el ajo
La Bronquitis y el ajo
Los Catarros y el ajo
La Ciática y el ajo

El ajo para la circulación
Cólicos intestinales
La Diabetes y el ajo
Dolor de oídos
Trata el Eczema con ajos
El estreñimiento y el ajo
Fatiga y ajos
Gases intestinales
La Gota y el ajo
Hemorroides
Tratamiento para el Herpes a base de ajos
Hipertensión arterial (tratamiento con ajo)
Insomnio
Lombrices
Menstruación
Trastornos renales
Vino regenerativo a base de ajos
Parotiditis
Artritis reumatoide
Escabiosis
Supuraciones bronquiales
Tuberculosis
Tumores benignos y el ajo
Los ajos y las várices
Verrugas
Para las quemaduras solares
18. **Qué hacer contra las picaduras de mosquitos**
19. **Remedios para golpes o torceduras**
Remedios para shocks emocionales
20. **Las resacas**

¿Qué hacer si alguien se marea durante un viaje?
Cómo tratar una diarrea
Qué hacer con un dolor de muelas
21. **La medicina natural como aliada de la belleza**
Limpiadores naturales
La Avena, la más popular limpiadora del cutis
Hierbabuena para un cutis impecable
Puntos negros y poros abiertos
22. **Cómo elaborar remedios caseros**
Inhalaciones de vapor
Infusiones
23. **El cultivo de plantas medicinales en casa**
La salvia
El romero
El Perejil
El orégano
La menta
La mejorana
El ajo
Las zanahorias
La col
El betabel
El Rábano
El quimbombó
Diente de león
La espinaca
Las Calabazas
Reflexiones finales
Referencias

1

Qué son las plantas medicinales o hierbas curativas

En los tiempos de nuestros fundadores y ancestros, cuando a alguien de la familia o a algún vecino le dolía el estómago o le daba fiebre, la acción que se llevaba a cabo no era correr hacia la farmacia, tampoco era acudir a los médicos, los cuales eran muy pocos y se encontraban únicamente en algunos pueblos grandes o ciudades, de manera que, si vivíamos en una zona rural apartada, resultaba más fácil que nos topáramos con un platillo volador, que con un experto en medicina.

Lo que se hacía entonces, era acudir a la abuela o alguna persona sabia de la localidad, para que atendiera al enfermo o para que nos indicara qué era lo que debíamos hacer para curarlo.

Entonces la anciana o el anciano recurría a su despensa, o iba al campo a recoger algunos ingredientes que ofrecía la naturaleza en abundancia y a toda hora, para hacer su preparado y tratar al paciente con prontitud y eficiencia.

Luego llegó el auge de las industrias farmacéuticas, y las escuelas de medicina expandieron sus aulas, de manera que de pronto hubo modos diferentes, aunque no necesariamente más eficaces, de curar a las personas. Claro que han sido avances importantes, La ciencia aporta la ventaja de poder actuar de una manera más masificada, al menos eso es lo que hasta ahora se ha creído, y digo que tal vez esto no sea tan cierto, porque, por ejemplo, en estos tiempos de pandemia, nos hemos dado cuenta de que, si bien la ciencia tiene una importancia capital en torno a la salud de las

personas, en este tipo de casos extremos, no alcanza a cubrir la totalidad de los requerimientos de nuestra especie humana.

No se trata de una cosa u otra, se trata de que optemos por las dos cosas, es decir, si bien debemos darle su justo lugar y valor a las ciencias académicas, no debemos descuidar nuestro reservorio natural, es decir, el laboratorio primigenio con el que contamos y esperamos seguir contando siempre, el cual no es otro que la naturaleza, después de todo, de dónde salen todas las vacunas, medicamentos y paliativos que nos prescriben los doctores, pues precisamente, de ese regalo del creador que se encuentra en las selvas naturales, pero que también podemos tener en nuestros jardines o macetas, es decir, de la naturaleza.

La pandemia que nos asola en el preciso momento en que estoy escribiendo este libro, nos ha enseñado, por una parte, que al final de cuentas con lo que contamos es con lo que hemos tenido desde el principio de los tiempos, en otras palabras: con el perejil, la salvia, la zanahoria, el diente de león, el rábano, el ajo, las cebollas, la sábila, el quimbombó... y con todos los demás medicamentos naturales, que no en vano tenemos a nuestro alcance y a nuestra disposición. Pero por otro lado también hemos aprendido, que no hay mejor vacuna que un sistema inmunológico elevado y fuerte para que nos defienda, no sólo del Covid-19, sino del cáncer, de la artritis, de la indigestión, del estreñimiento, del colesterol alto, de la diabetes, y de todas esas dolencias que nos llegaron como parte de las consecuencias de haber abandonado nuestras raíces alimentarias, y nuestros medicamentos naturales, esos que germinan y crecen para ayudarnos y para que nos sintamos sanos, fuertes y alegres.

No se trata de desestimar la medicina convencional, al contrario, para la humanidad es una bendición contar con sus aportes y con sus adelantos, pero recordemos siempre de dónde venimos, no descartemos jamás a la sabia, abundante y maternal naturaleza, agradezcámosle al creador toda esa abundancia, respetándola, valorándola, y vinculándonos con ella para cuidar nuestra salud y la salud de nuestros seres queridos.

2

Medicinas naturales que te ayudarán a combatir enfermedades

Entre todas las plantas medicinales que te ayudarán a permanecer sano y a combatir las enfermedades que puedan aquejarte a ti, a tus familiares, amigos y vecinos, existe una variedad prácticamente infinita. A continuación, te expongo algunas:

El pimentón (Rejuvenecedor, desinflamatorio, circulación)

Llamado también morrón, debido a su gran componente de potasio, el pimentón es el gran tonificador por excelencia, además, activa la circulación, alivia las inflamaciones, y debido a su alto porcentaje de vitamina C, resulta esencial para el organismo en su lucha constante contra los radicales libres. Es precisamente por su contenido de vitamina C, que es considerado un alimento anti envejecimiento que promueve la longevidad y que resulta de suma utilidad en casos de resfriados y convalecencias. El pimentón también es muy efectivo para controlar espasmos musculares debidos a bajas de potasio, es coadyuvante en cuanto a la eliminación de parásitos intestinales, aumenta la fertilidad y retarda el envejecimiento.

El Apio (gran rejuvenecedor, contiene sodio orgánico)

Debido a que posee un buen porcentaje de sodio orgánico, el apio es el gran promotor de la adecuada liquidez de la sangre, lo cual es importantísimo para evitar problemas derivados de trombos o de una excesiva coagulación, como lo serían, por ejemplo, los eventos cerebro vasculares y los infartos al miocardio. Por eso mismo, el sodio también resulta imprescindible para evitar y atenuar trastornos vinculados al sistema linfático, en este sentido el apio resulta de gran ayuda en los casos de edemas y de problemas relacionados con una sangre demasiado espesa. Esto es debido a que el sodio mantiene al calcio perfectamente diluido en la sangre. El apio también contribuye a aliviar desórdenes relacionados con el sistema nervioso y el insomnio, así como a bajar la temperatura corporal en días calurosos. Las deficiencias de sodio pueden llegar a ocasionar afecciones bronquiales y pulmonares, además, la deficiencia de este mineral, es la causa del envejecimiento prematuro de muchas personas, especialmente de mujeres.

Los nabos (aportan calcio, hierro, sodio, potasio, y son grandes alcalinizadores).

Las hojas de nabo tienen el atributo de poseer la más alta concentración de calcio que puede llegar a tener verdura alguna. Es por ello que el nabo es el mejor alimento que se pueda consumir para

controlar y mejorar la **osteoporosis**, y la **fragilidad dental** de adultos y niños.

El nabo también posee un alto contenido de magnesio, el cual ayuda a que el calcio se fije donde se tiene que fijar, es decir, en los huesos y los dientes, y no en venas arterias y demás tejidos blandos.

Por su alto contenido de sodio hierro y potasio, el nabo es un gran alcalinizador del organismo, especialmente si se combina con jugos de zanahoria y de apio.

El consumo de calcio en cápsula (calcio inorgánico) es el principal responsable de la acumulación de este mineral en el recto, lo cual suele causar hemorroides y estreñimiento entre otras condiciones.

Te recomiendo que nunca consumas calcio inorgánico (cápsulas), debido a que esta ingesta también produce endurecimiento arterial y venoso, así como calcificaciones cerebrales. El calcio debe ser consumido a partir de los alimentos, y en este sentido, el nabo es su mejor proveedor.

Pero si ya has consumido calcio inorgánico, y más aún si llevas tiempo haciéndolo, te recomiendo que reviertas los efectos que el mismo pueda haberte ocasionado, y una de las mejores maneras de hacerlo, es primero que nada eliminando la ingesta de calcio inorgánico, luego deberías consumir verduras ricas en magnesio, tales como las nueces crudas, las espinacas, las zanahorias, los berros, y desde luego, el nabo.

El rábano (el gran limpiador para la mucosidad)

Si sufres de sinusitis, esta es tu medicina. El rábano contiene un 75 % de agua y una considerable cantidad de potasio y azufre, pero además de esto, y a propósito de la sinusitis, el alto contenido de aceites de mostaza que se encuentran en el nabo picante, produce un efecto en los senos para nasales que promueve el movimiento y la excreción de las mucosidades, y de las flemas existentes en estas cavidades cuando hay sinusitis.

El colon también suele llenarse de mucosidades, especialmente por la ingesta de lácteos, es por ello que el rábano resulta de gran utilidad para el bienestar de todo el organismo, no olvides que el colon es el gran regulador de todo el sistema, y si el colon está lleno de mocos, el organismo no puede funcionar bien.

Si vas a preparar ensaladas con nabos, emplea limón en su aderezo, jamás vinagre. Te quiero aclarar, y tenlo presente, que el vinagre es bueno para limpiar ventanas, pero es muy dañino para todo el sistema digestivo, de manera que, a tu saludable ensalada de rábanos, jamás le agregues vinagre, si lo deseas colócale limón.

Jugo de rábano

Si vas a preparar un jugo de rábano, no deberías desperdiciar nada de él, es decir, emplea para la preparación el tubérculo, las hojas y las raíces, todo ello es rico en potasio, sodio, calcio, cloro, fósforo, azufre y silicio.

Te recomiendo que lo combines, es decir, que no lo tomes solo, debido a que es muy fuerte, más bien combínalo con jugo de zanahoria, naranja u otra fruta de tu preferencia que no sea banana, ya que esta fruta produce mucha mucosidad.

El rábano picante elimina las mucosidades y aclara los ojos. Es debido a su efecto en la mucosidad, que resulta tan importante en casos de gripes, resfriados y virus del tipo Covid-19.

El rábano también resulta ser un gran diurético, de manera que promueve la limpieza de los riñones y de la vesícula biliar.

La calabaza (nutritiva y laxante)

En algunos lugares del mundo es llamada auyama, y para más señas, es esa misma que tallan y decoran durante las celebraciones del día de brujas.

Son muy ricas en potasio, magnesio, hierro, cloro, sodio y fósforo, además son bajas en hidratos de carbono. Pero además de esto, la calabaza tiene un efecto laxante y diurético suave.

Mi recomendación es que tomes la calabaza y la ralles un poco sobre tus alimentos, bien sea en tus sopas, ensaladas, proteínas o verduras. Esta recomendación te la hago, porque una vez hervida, la calabaza pierde prácticamente todas sus propiedades, y se transforma en un almidón carente de atributos nutritivos.

El plátano

Los plátanos son ricos en potasio, sodio y magnesio, además, en su estado maduro, posee un 75% de agua, mientras que posee tan sólo un 22% de hidratos de carbono, lo que lo hace un carbohidrato recomendable cundo se está haciendo una dieta para perder peso.

La piña (limpia y desinflama)

También conocida como ananá, la piña posee grandes propiedades antiinflamatorias, de hecho, algunos cirujanos estéticos recomiendan su consumo, junto a la lechosa (papaya), para aligerar y hacer más rápido el proceso de recuperación.

La piña contiene un 90% de agua y es rica en potasio, en calcio y en sodio, lo que la convierte en un buen aliado para los deportistas que sufren de calambres musculares. La piña también es excelente para la limpieza del organismo, ya que es rica en cloro y en azufre.

También tiene ácidos: cítrico, málico, fosfórico, los cuales tienen efectos diuréticos y ayudan a aligerar los procesos digestivos.

El aguacate (grasas y aceites esenciales)

El aguacate es el alimento que mejores aceites y grasas proporcionan al cuerpo, es por ello que es muy recomendable para los niños, quienes se encuentran en plena formación del tejido nervioso el cual se estructura a partir de grasas.

El aguacate contiene más de un 70% de agua y es sumamente versátil, ya que con él se pueden preparar salsas, aderezos, o se puede comer solo, en ensaladas o en jugos y helados.

Te recuerdo que el aguacate no es una verdura sino una fruta.

La oliva

El aceite de oliva tiene múltiples usos, de hecho, posee propiedades que lo hacen muy apreciado cuando se habla de tratamientos de belleza para el cabello o para la piel. Pero más allá de eso, el aceite de oliva posee las mejores grasas de las que puede llegar a disponer el organismo para su lubricación y buen funcionamiento.

La granada

No sólo es una fruta sumamente refrescante, también resulta muy nutritiva pues contiene altos niveles de vitamina A, y en menor grado de vitamina C.

Aparte de esto, la granada es un eficaz depurativo de la sangre.

Los Higos (excelentes para la osteoporosis y el estreñimiento)

Los higos son unos de los más efectivos laxantes naturales que existen y son sumamente nutritivos, ya que poseen calcio, potasio y magnesio, lo que los hace muy recomendables en casos de osteoporosis o de descalcificación de uñas o dientes. Además de esto, son particularmente deliciosos y se pueden consumir en ensaladas, jugos, dulces, como frutos secos o en mermeladas.

Nueces (Nutricional, osteoporosis)

Las nueces son consideradas una de las mejores fuentes de proteína vegetal y de magnesio, por lo que son ampliamente incorporadas a dietas veganas o de tipo vegetariana, en las cuales se recomienda un consumo de medio kilo o tres cuartos de kilo de nueces a la semana, para que el cuerpo pueda ingerir los niveles de proteína que requiere normalmente. Las almendras son más alcalinas que las nueces, y al igual que aquellas, son sumamente nutritivas y ayudan a combatir la osteoporosis y la diabetes, debido a que poseen una buena concentración de magnesio.

Es recomendable consumir las nueces cuando el estómago se encuentra en reposo y sin haber ingerido alimentos, ya que es entonces cuando sus elementos nutritivos son mejor asimilados.

Es importante tomar en cuenta, que las nueces no deben ser sometidas a calor (cocidas o rostizadas), ya que estos procedimientos las vuelven altamente tóxicas para el hígado y para la vesícula biliar, debido a que las grasas naturales de las nueces sufren un cambio en su composición química cuando son sometidas a altas temperaturas.

Dátiles

Además de ser una opción deliciosa para la elaboración de postres, los dátiles son excelentes aliados para una buena nutrición, ya que son ricos en azúcares, potasio, cloro y en carbohidratos, pero, además, son potentes alcalinizadores, previenen espasmos musculares y contribuyen a limpiar el organismo.

Diente de león (El gran aliado de la salud)

El diente de león o amargón, como también es conocido, es muy útil para lograr en el organismo un conveniente equilibrio del pH, debido a que controla la acidez y promueve la alcalinización. Además, es ideal para controlar la anemia y para limpiar el organismo.

Está comprobado mediante estudios muy serios, que ciertas patologías como el cáncer, tan sólo se producen en el organismo cuando se encuentra en estado de acidificación, por esta razón es recomendado como coadyuvante en casos de cánceres. Debido a su alto nivel de magnesio, el diente de león se recomienda para combatir la fragilidad de los huesos y la osteoporosis, así como para prevenir o controlar la calcificación de venas, arterias y tejidos blandos.

Es importante tomar en cuenta, que la ingestión de calcio solo, sin magnesio, indicado o no, pero en todo caso ingerido sin medida para atenuar o prevenir la osteoporosis, generalmente trae como consecuencia la calcificación de tejidos blandos. El magnesio en cambio, tiene la propiedad de dirigir adecuadamente el calcio hacia los tejidos en los cuales sí resulta de utilidad, es decir, hacia huesos, uñas y dientes.

Un factor que es preciso aclarar, es que, para que el magnesio resulte beneficioso, es imprescindible que sea tomado directamente de la fuente natural, es decir, de las plantas, hierbas y verduras, aunque también puede ser tomado de cápsulas, pero con menor eficacia.

Es de suma utilidad el consumo de diente de león tanto en sus hojas como en las raíces, para combatir dolores de columna y

huesos en general. Debido a que su sabor es amargo, se recomienda su consumo en forma de jugos junto a otras frutas.

Jugo de Nabo y espinaca para fortalecer los huesos

Cuando los huesos están frágiles y propensos a fracturas, lo que ocurre es que hay una deficiencia de calcio y otros nutrientes. A continuación, te recomiendo unas variaciones de jugo que harán que tus huesos sean fuertes y sanos:

1- Jugo de zanahoria y espinaca.
2- Jugo de zanahoria, diente de león y nabo.
3- Jugo de zanahoria, lechuga, y espinaca
4- Jugo de zanahoria, diente de león, y lechuga.
5- Jugo de zanahoria.

Mi recomendación es que tomes medio litro de cada uno de estos jugos alternándolos diariamente.

También es recomendable comer almendras y girasol, esto siempre en su estado crudo y sin tostar ni rostizar. En cuanto a las almendras, es recomendable que le retires la piel dorada antes de comerlas, ya que esta parte de la almendra puede resultar difícil de digerir.

La papaya (digestiva y cicatrizante)

Conocida en algunas regiones como “lechosa”, es extremadamente efectiva para combatir las infecciones del cuerpo, tanto las internas como las externas. El componente estrella de la papaya se llama papaína, y es una enzima que tiene el mismo efecto de la pepsina, la cual interviene directamente en los procesos digestivos.

La papaya también es rica en fibrina, la cual es una enzima que muy rara vez se encuentra fuera del cuerpo humano y animal, pero que es indispensable en los procesos de cicatrización tanto interna como externa de los tejidos.

Cuando la papaya esta verde y la cortas, expele un líquido blanco parecido a la leche que es extremadamente rico en papaína. Un jugo hecho de papaya verde resulta casi mágico para corregir irregularidades intestinales, como por ejemplo úlceras y otras condiciones más serias.

La papaya verde molida con un mortero, aplicada sobre cualquier herida superficial, ayuda a coagular la sangre, de manera que resulta muy efectiva en casos de hemorragias, esta aplicación también ayuda a que la herida cicatrice rápidamente.

La papaya es altamente recomendable en casos de acidez estomacal o de reflujo, inclusive sus semillas tienen esta propiedad, ya que el ingerir dos o cinco de ellas cuando se presenta ardor estomacal por mala digestión, resulta muy beneficioso para el alivio de los síntomas.

La papaya también es efectiva en casos de estreñimiento crónico. Un batido de lechosa con avena implica una evacuación casi inmediata de las heces.

3

Productos naturales rejuvenecedores

(Longevidad, impotencia fertilidad)

El Ginseng (rejuvenecedora, potencia, fertilidad)

El Ginseng es una de las raíces más populares en china, pero su fama como raíz nutritiva y altamente beneficiosa para tratar la impotencia masculina, así como para regenerar las glándulas femeninas, se ha extendido a todo el mundo. El ginseng también tiene un alto poder para regenerar las células del cuerpo, por lo que es empleado para retardar el envejecimiento, especialmente en el caso de las mujeres.

Para su consumo se puede preparar a manera de infusión, siempre tomando en cuenta que se trata de una raíz con un sabor bastante fuerte. Se le puede tomar solo o se puede endulzar con miel pura de abejas, jamás con azúcar.

El Dong Quai (rejuvenecedora potencia longevidad)

Tiene prácticamente las mismas propiedades del Ginseng, con el agregado de que es muy útil en los casos de anemias, y en china es considerado como la versión femenina del ginseng.

Con ambas raíces, de sabor picante, se hace una poderosa bebida con la que se debe tener precaución, particularmente no es recomendable beberla caliente en casos de que la persona sufra de tensión arterial elevada.

Los efectos estimulantes y rejuvenecedores del Ginseng y del Dong Quai son acumulativos, es decir, no se deben esperar efectos instantáneos, aunque si a mediano o largo plazo, lo que implicaría de seis meses a un año.

La Cúrcuma y la hormona de la felicidad

Conocida en la india (de donde es originaria), como la planta del buen augurio y la esperanza, la cúrcuma es un eficaz antioxidante por lo que retarda los signos propios del envejecimiento, además, es anti-

inflamatoria, bactericida, mejora la circulación, controla los niveles de colesterol, depura el hígado, previene y frena el desgaste cognitivo, disminuye los dolores de cabeza, combate los resfriados, reduce las alteraciones nerviosas y el estrés, y aumenta la producción de la serotonina, que es una hormona vinculada al placer y a la felicidad.

El polen (Potencia, fertilidad, energético nutricional)

El polen de las flores, es magnífico para promover la longevidad, ya que es un potente regenerador celular. Ayuda a que las personas que lo consumen regularmente se mantengan con aspecto joven y se sientan sanos por más tiempo del esperado. Es ideal para convalecientes, debido a que los ayuda a ganar peso y a recuperar sus fuerzas. También aumenta rápidamente los glóbulos rojos, por lo que resulta muy beneficioso en casos de anemia, sobre todo en los niños. Igualmente es muy efectivo para atenuar el estreñimiento crónico.

El polen contiene proteínas, aminoácidos, azúcares, grasa, minerales, vitaminas B, A, D, y E. También contiene diversas

hormonas, antibióticos y diastasa.

Algas marinas y la tiroides

Las algas marinas son las más ricas fuentes naturales de yodo, de las que podemos disponer a la hora de alimentarnos, sin embargo, como cada vez que estamos refiriéndonos a algo sumamente efectivo, hay que ser muy cuidadosos con esto. Las algas marinas no deben ser consumidas periódicamente, a menos que se tenga una condición tiroidea asociada a la hipoactividad de esta glándula. En este sentido, las algas marinas son excelentes en los casos de hipotiroidismo con presencia de bocio.

El quimbombó (Anti hemorragias y antioxidante)

Se trata de un vegetal con propiedades nutricionales y curativas, que lo hacen muy cotizado por expertos en medicina natural.
De origen etíope, el quimbombó contiene fibra, proteínas, magnesio, carbohidratos, calcio, potasio, sodio, vitamina C, Vitamina K, Vitamina B9, Vitamina A, Tiamina, y Vitamina B6.

Las últimas investigaciones han revelado, que el quimbombó es una herramienta muy eficaz para controlar la desnutrición a nivel mundial, ya que es altamente nutritivo, pero además es energético, ayuda a controlar la diabetes mellitus, y hasta puede ser un buen apoyo a la hora de bajar de peso, debido a que ayuda a disminuir la sensación de hambre.

El quimbombó también ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, ya que inhibe la producción de grasa en el cuerpo y aumenta la excreción de ácidos biliares, haciendo que el organismo excrete la grasa por las heces.

La vitamina K contenida en el quimbombó, es ideal en casos de deficiencias en la coagulación y de hemorragias de difícil control. Además, esta vitamina junto al calcio contenido en este vegetal, promueve la fuerza de huesos, uñas y dientes.

Por otra parte, la vitamina A contenida en el quimbombó, estimula la producción de glóbulos blancos en el organismo, lo que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, aspecto fundamental en estos tiempos en los que el Covid-19 se encuentra en la palestra como la pandemia más devastadora de los últimos tiempos.

El quimbombó también ayuda a prevenir las enfermedades hepáticas, a controlar la gastritis, y a evitar las enfermedades

neurodegenerativas.

Por otra parte, el quimbombó es un alimento alcalinizador por excelencia, por lo que es recomendable en caso de infecciones bacterianas y en casos de cáncer. Esto es debido a que las bacterias prosperan en medios ácidos al igual que las células cancerígenas. Como posee calcio orgánico, resulta muy beneficioso, no sólo en casos de osteoporosis y de dientes frágiles como ya te referí, sino para casos de insomnio, además, su porcentaje de magnesio lo hace muy bueno para el metabolismo de la vitamina B6 y por ende para la diabetes.

El hinojo (Para las mucosidades)

Es un gran alcalinizador, por lo cual resulta recomendable en casos de infecciones bacterianas y cáncer, además, resulta ser un excelente diurético y un alimento ideal para promover la disolución de mucosidades en el organismo, especialmente en el colon.

El espárrago (Para depurar los riñones y para la diabetes)

El espárrago posee un alcaloide que le es propio llamado esparraguina, el cual está compuesto por carbono, hidrógeno, nitrógeno y oxígeno.

Es muy beneficioso en casos de problemas renales y en la regulación de problemas de tipo endocrinológico, también resulta beneficioso en casos de diabetes y de anemia.

Tomado crudo en jugos posee todas estas cualidades de forma potenciada, sin embargo, suele ser muy fuerte si es tomado solo, de manera que se recomienda acompañarlo con una verdura como por ejemplo la zanahoria.

El jugo de espárrago con zanahoria ayuda a disolver los cristales en los riñones y en general en todo el sistema, por lo que resulta muy eficaz en casos de gota o acumulación de ácido úrico.

El brócoli (Antioxidante)

Lo que se come del brócoli, es decir, esa parte verde frondosa, es la flor de la planta, la cual es rica en potasio, fósforo, y azufre. Además, contiene aproximadamente un 90% de agua y casi nada de hidratos de carbono y cero grasas, es por ello que resulta excelente para incluirlo en las dietas para bajar de peso.

Es altamente antioxidante debido a que posee un alto porcentaje de vitamina A, se puede comer crudo en ensaladas, o se puede cocinar al vapor para que no pierda sus propiedades.

La Espinaca

A quienes conocieron, o han escuchado hablar de Popeye, les cuento que era un sabio marinero que le debía su poder a la espinaca.

Pero hablando seriamente, la espinaca es rica en hierro, en sodio, en potasio, en calcio y en magnesio, pero además de esto, es deliciosa en ensaladas y hasta se puede consumir en jugos.

Un jugo de espinacas con lechosa o solo espinaca, resulta ser un purgante natural sumamente efectivo que, a diferencia de los purgantes patentados, no irrita los intestinos para que las heces salgan. Porque te cuento que eso es lo que hacen los purgantes prescritos o de venta farmacéutica, irritan el colon, de manera que este se activa expulsando los desperdicios. A la larga esto se convierte en un hábito y en un círculo vicioso, ya que el intestino se acostumbra a no expulsar su contenido si no se presenta la irritación.

La espinaca activa el colon de manera natural y sin irritarlo, lo que es fundamental para la correcta excreción de las heces.

La espinaca también es alcalinizante y es un poderoso regenerador celular, por lo que tiene un efecto anti envejecimiento que puede notarse tras dos meses de estar consumiendo jugo de espinaca.

La espinaca combate enfermedades como: la anemia, la artritis, las deficiencias renales, los dolores de cabeza, las migrañas, las alteraciones de la presión arterial, entre otras.

Ante la presencia de alguna de estas condiciones, se recomienda consumir un litro de jugo de espinaca con zanahoria diariamente.

También la puedes consumir en ensaladas agregando piñones, hongos y un aderezo de limón con mostaza.

Te aclaro que la espinaca debe ser consumida cruda, ya que cuando se cocina, el ácido oxálico que posee se torna inorgánico, y

en este estado, ese ácido puede causar la formación de cristales de ácido oxálico en los riñones.

La col (para la limpieza del colon)

La col es realmente excepcional en el tratamiento de las úlceras duodenales. Se han reportado recuperaciones impresionantes en este tipo de lesión, con sólo tomar regularmente jugo de col. Esta verdura ayuda a limpiar el sistema digestivo y al mismo tiempo a reducir de peso. Algunas personas se quejan porque la col, y particularmente el jugo de col, produce gases, pero la verdad es que, esos gases, son el resultado de la limpieza que la col le hace al sistema digestivo.

En todo caso, si los gases son excesivos, la recomendación es detener el tratamiento con la col, y comenzar un programa de limpieza tomando un jugo de zanahoria y espinaca diariamente por 3 semanas. Mi recomendación es que acompañes este tratamiento con baños de asiento. Luego de las 3 semanas, sí puedes continuar el tratamiento con jugo de col.

El jugo de col es extremadamente útil para limpiar el tracto digestivo, controlar el estreñimiento y quemar la grasa corporal.

La col contiene cloro, azufre y vitamina C, pero todas estas propiedades se encuentran intactas en la col cruda, ya que una vez cocinadas todos sus valores curativos se pierden.

4

Las frutas cítricas

(Para depurar los riñones)

Los limones (el gran alcalinizador)

Los limones son muy ricos en ácido cítrico y a pesar de que su sabor es ácido, producen un efecto alcalinizante al ingresar al organismo, de manera que son muy recomendables en condiciones de infecciones bacterianas o de cáncer, en cuyos casos debe ser consumido sin azúcar, debido a que al agregar azúcar sí acidifican el cuerpo.

Resulta muy beneficioso tomar un vaso pequeño de limón puro en ayunas, y si se ingiere diariamente el jugo de un limón en una taza de agua caliente, el efecto en el organismo será de limpieza del hígado, los riñones y la vejiga.

En ocasiones el limón puede ocasionar un efecto de sensibilización en los dientes, si se da el caso, te recomiendo que emplees un pitillo o pajilla para que tomes el jugo evitando el contacto del mismo con la dentadura.

Las naranjas

Las naranjas son ricas en potasio, contienen calcio, magnesio, silicio y vitaminas A, B y C, pero además de esto, son muy hidratantes, ya que contienen un 87% de agua.

Al igual que el limón, a pesar de ser una fruta cítrica, la naranja tiene un alto poder alcalinizante en el organismo, de manera que previene infecciones y ayuda a mantener lejos el cáncer.

La naranja se debe consumir inmediatamente después de haber sido cortada la fruta, ya que se oxida muy rápidamente, además, mi recomendación es que no le agregues azúcar para que no se pierda su poder alcalinizante, pero en todo caso, si deseas endulzarla, procura hacerlo con miel pura de abejas.

Las limas

La lima es un cruce entre el limón y la naranja, debido a esto, posee las cualidades de ambos frutos. Cuando está verde se emplea como limón y cuando está maduro se come como naranja, pero sus cualidades se potencian cuando están maduras.

La toronja (para dolores articulares)

Es excelente para los problemas y dolores articulares que se deben a la acumulación de calcio inorgánico en las articulaciones. Ya te he explicado que esto ocurre por la ingesta de calcio inorgánico (el que es procesado farmacéuticamente) pero también se debe al excesivo consumo de harinas refinadas.

En este tipo de patologías que producen deformidad y dolor articular, el ácido salicílico contenido en la toronja, que interviene removiendo dichos depósitos de cristales de calcio.

La toronja también es muy rica en otros ácidos beneficiosos para el organismo, así como en azúcar, potasio, y otros elementos alcalinos. Al igual que la naranja, la toronja se debe consumir recién cortada y sin azúcar añadida, para que no se oxide ni pierda sus cualidades alcalinizantes.

5

Tratamientos naturales para la diabetes

Antes de exponerte los remedios de los que dispones en la naturaleza para combatir la diabetes, te voy a explicar un poco en qué consiste esa enfermedad.

Es probable que ya tú tengas un concepto sobre lo que es la diabetes, entonces tal vez pienses, como la mayoría de las personas, que la diabetes es un exceso de azúcar en la sangre. Pero sucede, como con la mayoría de las creencias, que las cosas no son así de simples, la diabetes es algo mucho más complejo que eso, pero a la vez mucho más manejable, sobre todo si se cuenta con una buena asesoría médica y una buena motivación por parte del paciente.

Todo comienza con una resistencia, por parte del cuerpo, a la insulina que produce el páncreas, es decir, que el problema comienza mucho antes del diagnóstico médico, cuando los exámenes de sangre arrojan resultados normales, pero la persona se siente cansada, agotada mentalmente, lenta en sus pensamientos y con problemas de concentración, tal vez delgada con barriga, tal vez obesa, o demasiado delgada, a pesar de que come bastante. Quizás inclusive, la persona tenga problemas para dormir, es decir, insomnio, ansiedad, depresión y hasta unas verruguitas negras carnosas en el cuello y en una parte del rostro.

Todo eso podría estar alertándonos, tal vez estemos haciendo una resistencia a la insulina, y ni el médico ni nadie se den cuenta del asunto, porque como te dije, tus exámenes de sangre están “normales”. Inclusive es probable que, en tus exámenes, tus niveles de magnesio y de vitamina B, estén aparentemente normales, pero

resulta que sí tienes una deficiencia de este complejo vitamínico y una falla en tus niveles de magnesio. Lo que ocurre es que se trata de una deficiencia intracelular y no extracelular, y el resultado que ves en los exámenes corresponde a tu parte extracelular, es decir, a tu sangre, no al interior de tus células.

Y así continúa tu páncreas esforzándose y tu cuerpo resistiéndose a la insulina, porque no tiene el suficiente magnesio y la vitamina B que corresponde, para que el proceso metabólico de aprovechamiento de la insulina, y la conversión de los azúcares en energía, se lleven a cabo de manera normal.

La alimentación

En este tipo de circunstancias, en las cuales poco a poco se va gestando la diabetes, la alimentación inadecuada es nuestro peor enemigo. Por supuesto, como todos sabemos, el daño más evidente es el que nos ocasionan las harinas y las azúcares refinadas, es decir, los pasteles, el espagueti, los dulces, las rosquillas, las bebidas alcohólicas, etc. Pero resulta que las verduras, es decir, las papas, las zanahorias, la calabaza, etc., nos están enfermando del mismo modo en que lo hace una pieza de pan azucarado. No te asombres ni te sientas fuera de foco por esto que te acabo de decir, lo que ocurre es que los tubérculos y verduras en general, al ser hervidos o cocinados, no sólo pierden todas sus cualidades nutritivas, sino que también se convierten en un almidón más, vacío de elementos beneficiosos y lleno de carbohidratos inorgánicos.

Es por ello que algunas personas, inclusive vegetarianas, ven afectada seriamente su salud y llegan a padecer de diabetes, Alzheimer, Párkinson, y otras patologías relacionadas en buena parte con una alimentación inadecuada e ineficiente.

El otro factor alimentario en contra de la salud, son los lácteos. No me refiero a que no puedes tomar eventualmente una merengada o un helado, tampoco es necesario que te conviertas en un antisocial y rechaces todas las invitaciones a comer de tu familia. Lo que te recomiendo es que no hagas del comer inadecuado, tu norma dentro de tu hogar.

Te decía que los lácteos son el otro elemento devastador para nuestro organismo, porque resulta que todos los lácteos, inclusive el saludable yogurt, producen mocos en nuestro cuerpo.

Las mucosidades que se generan en el organismo humano, forman redes y especies de telarañas que bloquean los órganos, haciendo que estos tengan que trabajar extra para cumplir con sus obligaciones. Imagínate entonces lo que ocurre con un páncreas envuelto en mocos, que ya de por sí tiene que enfrentar las

exigencias de una resistencia insulínica, derivada de un déficit de magnesio y vitaminas del complejo B.

El páncreas y la tiroides son uno de los primeros en fallar, pero no son los únicos, ya cuando es diagnosticada la diabetes, es decir, años después del comienzo de la enfermedad, el resto del sistema comienza a fallar, y fíjate, todo pudo haberse evitado con unos cuantos ajustes, es decir, consumiendo tus alimentos de manera orgánica y sin cocinar las verduras, para de esta manera aprovechar de ellas el magnesio, el zinc, el potasio y todo lo demás. También es preciso comer todo lo que aporta vitamina B, como el hígado, las carnes, los huevos, etc., y por supuesto, es imprescindible, si se desea tener y mantener una óptima salud, eliminar los lácteos de nuestro menú diario.

Esto es preciso hacerlo, aún si no tenemos un diagnóstico de diabetes o de cualquier otra enfermedad, porque cuando ya el examen de sangre presenta un aumento en la glucosa, y el buen doctor diagnostica una diabetes, probablemente el páncreas ya esté muy dañado y agotado, claro, aún entonces hay mucho por hacer para recuperar la salud, pero en todo caso, toma muy en cuenta las recomendaciones que te expongo a continuación, mejora tu dieta, haz ejercicios, y procura mantener tus pensamientos enfocados en las cosas buenas de la vida. De esta manera mantendrás tu salud óptima, y la diabetes bien lejos de tu cuerpo y de tu existencia.

6

Más sobre la diabetes, la vitamina B y el magnesio

Muchos estudios científicos han llegado a la conclusión, de que las personas que padecen diabetes (y resistencia a la insulina), tienen una gran necesidad de vitamina B. Esto se agrava con el hecho de que la persona diabética orina con más frecuencia que una persona que no tiene diabetes, la razón de esto está vinculada a los esfuerzos que realiza el cuerpo para tratar de eliminar los residuos tóxicos vinculados al azúcar en sangre.

En este sentido, el magnesio es de vital importancia para la persona diabética tanto como para la que está camino a serlo, ya que este mineral promueve la asimilación de la vitamina B6. Es por ello que resulta vital que la persona con estos trastornos, consuma alimentos ricos en magnesio, ya que la deficiencia de vitamina B6 suele producir problemas relacionados con el colesterol y con el metabolismo de las azúcares. Si bien es cierto que resulta de vital importancia el consumir el magnesio y las vitaminas directamente de sus fuentes naturales, es decir, de los alimentos, en el caso de las personas con diabetes y con resistencia a la insulina, la deficiencia de estos componentes hace que sea conveniente que, aparte del consumo de vitaminas y minerales de forma natural, también se ingiera todo esto a través de cápsulas prescritas, porque recordemos que la diabetes es una condición alterada de la salud, que requiere de una atención muy intensa y particular. En este sentido, tanto la persona con diabetes, como la que presenta resistencia a la insulina, debería consumir:

Vitamina B6 (10 miligramos diarios)

Magnesio (500 miligramos diarios)

Vitamina E (300 miligramos diarios)

Vitamina C (1000 miligramos diarios)

Aparte de estos complementos, la persona diabética, presenta la insulina resistente, y cualquiera que aprecie su salud, debería evitar consumir harinas, lácteos, azucares refinados, así como verduras y vegetales cocinados.

En cuanto a los lácteos, te recuerdo que los mismos producen mucosidades que envuelven todos los órganos del cuerpo, principalmente el colon, pero también envuelven estructuras anexas como el páncreas, el cual es el gran productor de insulina y por ende el regulador de la glucosa en el organismo.

El jugo de ejotes para la diabetes

El ejote, también conocido como judías o vainas, es de gran beneficio para la lucha contra la diabetes. El jugo de ejotes, junto a las coles de Bruselas, contiene sustancia que producen en el cuerpo efectos semejantes a los de la insulina natural que segrega el páncreas en el organismo. Un jugo muy recomendable para las personas con diabetes sería un licuado de:

Zanahoria

Lechuga

Ejotes (vainas)

Y coles de Bruselas

Un batido de todos estos ingredientes contiene elementos que suministran una sustancia que actúa como una insulina natural.

También es recomendable la combinación de espinacas con zanahorias todos los días.

El tomate y la diabetes

El jugo de tomates frescos, bien sean pintones o verdes, resulta muy beneficioso en casos de diabetes. De hecho, se han reportado casos en los cuales, el azúcar en la sangre se ha establecido dentro de los niveles normales, después de que los pacientes siguieron un régimen estricto de tomar un vaso de jugo de tomates frescos con todo y cáscaras en ayunas y diariamente.

El jugo de papa contra la diabetes

La papa cruda contiene elementos naturales muy beneficiosos y fáciles de digerir, pero una vez cocinada, la papa se transforma en un almidón inorgánico que más bien contribuye al aumento de los niveles de glucosa en sangre, perjudicando así la salud de la persona diabética.

En cambio, el jugo de papa cruda es muy beneficiosa, no sólo para regular el azúcar en sangre, sino también para ciertos problemas de piel, esto es debido a su alto contenido de potasio, azufre, fósforo y cloro.

El jugo de papa crudo, combinado con zanahoria y apio, ayuda a regular malestares vinculados con el sistema gastrointestinal, al mismo tiempo en que contribuye a aliviar la ciática y los trastornos que tienen que ver con la acumulación de ácido úrico, como la gota. Si deseas consumir papa cocida, mi recomendación es que se la comas con todo y cáscara.

El camote y la diabetes

Los camotes tienen un valor nutritivo mucho mayor que el de las papas ordinarias, de hecho, contienen 1/3 más de hidratos en forma de azúcar, 3 veces más calcio, dos veces la cantidad de silicio, y más de cuatro veces la cantidad de cloro.

El jugo de camote crudo combinado con zanahorias, es de gran ayuda para nivelar los niveles de glucosa en sangre, inclusive el camote aún sancochado, a pesar de su sabor dulce, da muy buenos resultados en el combate de la diabetes, aunque este tubérculo es mucho más efectivo crudo. Algo que se puede hacer es consumirlo crudo y rayado sobre las comidas.

La lechuga de hojas largas y la diabetes

Hago especial referencia a la lechuga de hojas largas, porque esta posee más sodio que potasio, por lo que ayuda a limpiar las glándulas suprarrenales. Particularmente en patologías como la enfermedad de Addison, es importante este factor de más sodio que potasio, recordemos que esta alteración de salud vinculada a las glándulas suprarrenales, exige que se eliminen al máximo los alimentos ricos en potasio.

Las coles de Bruselas y el páncreas

Las coles de Bruselas tienen en su composición azufre, fósforo y potasio. Si se mezclan crudas con jugo de zanahoria, lechuga y ejotes, el resultado es un jugo poderosamente regenerativo para el páncreas, lo que promueve la producción natural de insulina en el organismo. Las coles de Bruselas en ensaladas deben ser consumidas crudas, ya que cocidas pierden todas sus propiedades.

Efectos de las verduras y hierbas en la producción de insulina.

Una vez eliminados los lácteos, el páncreas comienza a limpiarse, ya que va quedando despejado de mocos al igual que el colon y todos los órganos en general. Luego con la eliminación de harinas refinadas y azúcares, el pH del cuerpo que va alcalinizando dejando atrás la acidez, la cual mantenía al cuerpo frágil ante bacterias e inflamaciones. Esa es otra ganancia a favor del organismo y en contra de la diabetes, ya que, al desinflamarse el páncreas, el mismo tiene la oportunidad de comenzar a funcionar de manera normal. Le agregamos entonces las vitaminas y minerales que ya expuse, más las tomas de jugos, tubérculos CRUDOS y frutas recomendadas, el cuerpo va ganando la batalla.

Es necesario tomar en cuenta que los tratamientos naturales que ayudan a aumentar y regular la producción de insulina, tienen los mismos efectos que la insulina inyectada, por lo que es preciso estar atentos ante las probables bajas de azúcar. Para ello es recomendable tener al alcance de la mano alguna fruta para paliar cualquier emergencia.

7

Productos naturales que limpian el cuerpo

A continuación, te haré referencia a los duraznos, las nectarinas, las ciruelas, las moras, las cerezas, el níspero y la avena entre otros, como los más idóneos productos naturales para limpiar el organismo.

Los duraznos

Esta deliciosa fruta está compuesta por más de un 88 % de agua y es muy rica en potasio, calcio y sodio. Es muy bien digerida y tiene la cualidad de alcalinizar el cuerpo, además, su aporte de fibra, ayuda a eliminar el estreñimiento, ya que tiene un efecto laxante y diurético, lo que también promueve la limpieza de las vías urinarias y de la vesícula biliar.

Los duraznos nunca deberían ser cocinados, ya que mediante la cocción pierden todas sus propiedades, tampoco se les debe agregar azúcar. Si deseas endulzar una fruta, lo ideal es que emplees miel pura de abejas, ya que, al utilizar miel, el alimento no pierde su propiedad alcalinizadora.

La nectarina (para limpiar la sangre)

La nectarina es muy buena limpiadora de la sangre, posee casi un 83% de agua y su composición es casi igual a la del durazno, ya que es del mismo modo rica en calcio, potasio y sodio, sin embargo, la nectarina posee un nivel más alto de hidratos de carbono que el durazno.

La ciruela (laxante)

La ciruela es el laxante más efectivo y reconocido de la naturaleza, pero además de esto, contiene potasio, calcio, magnesio y fósforo. Algunos de los ácidos que contiene la ciruela pueden llegar a ser irritantes para los riñones, de manera que, es recomendable consumirla tan sólo de manera esporádica y no constantemente.

Moras y cerezas para limpiar el organismo

Las moras (purificadoras)

Las moras y todos los llamados “frutos rojos”, incluyendo las fresas, las zarzamoras, las frambuesas, etc., son excelentes para purificar el organismo. Además, todas estas variedades de frutas son ricas en potasio y cuando están maduras se sienten dulces al paladar, ya que contienen azúcares naturales muy importantes para el buen funcionamiento del organismo.

Cómo te lo he mencionado anteriormente, si deseas endulzar estas frutas, ya que en ocasiones resultan muy ácidas, debes hacerlo con miel pura de abejas para evitar así que se conviertan en un alimento acidificador en lugar de alcalinizador.

Las cerezas (magnesio, hierro, silicio y vitamina A)

Las cerezas oscuras son más beneficiosas para el cuerpo que las claras, debido a que las primeras tienen una mayor cantidad de magnesio, hierro y silicio que las segundas.

Las cerezas en general son muy buenas para limpiar la sangre, y son muy efectivas **limpiando el hígado y los riñones**.

El níspero

También llamado persimón, es rico en fósforo, potasio y magnesio, además, tiene un gran poder laxante y un agradable sabor dulce.

El betabel (excelente para la anemia)

El betabel o también llamado “remolacha”, posee un alto contenido de magnesio que ayuda a construir los corpúsculos rojos de la sangre. Pero además de esto, el betabel posee hierro, sodio y potasio, lo que lo vuelve prácticamente indispensable en casos de anemia, o cuando por cualquier razón la persona haya sufrido una pérdida considerable de sangre. El betabel también es aconsejable en casos de trastornos menstruales o en los casos de menopausia prematura, bajo estas dos condiciones es muy beneficioso tomar un vaso de jugo de betabel diariamente.

En los casos en que se han producido endurecimientos vasculares debido a depósitos de calcio inorgánico, el betabel tiene la ventaja de que contiene un 50 % de sodio mientras que su contenido de calcio es sólo de un 5%. Esta proporción lo hace ideal para mantener el calcio soluble, lo que ayuda a disminuir la presión arterial y a evitar así las consecuentes complicaciones cardiovasculares. El potasio contenido en el betabel, es ideal para promover una óptima función de todo el organismo, de hecho, el cloro contenido en este tubérculo contribuye a la limpieza de hígado, de los riñones y de la vesícula biliar, al tiempo en que estimula la actividad del sistema linfático.

La combinación del betabel con la zanahoria y la naranja, suministra al cuerpo un buen porcentaje de fósforo, azufre, potasio, vitamina A, así como ciertos elementos alcalinos que tienden a equilibrar el pH del organismo. El jugo puro de betabel suele tener un sabor terroso que resulta muy desagradable, es por ello que resulta preferible combinarlo con naranja y zanahoria.

El jugo de betabel con zanahoria y coco

Este jugo es un poderoso reconstituyente para el organismo, además de que resulta un efectivo limpiador de los riñones y de la vesícula biliar. Por otro lado, esta combinación contiene los elementos alcalinos del potasio, el calcio, el sodio, el magnesio, así como hierro en abundancia y en menor grado fósforo, azufre y cloro. Resulta muy recomendable tomar este jugo por lo menos dos veces a la semana, para de esta manera lograr un buen estado físico general.

Para purificar el torrente sanguíneo

Las manzanas, las uvas y el melón son sumamente eficaces para purificar la sangre.

Las manzanas

Las manzanas, especialmente las rojas, son ricas en magnesio, hierro, silicio y potasio, además, las manzanas tienen un 85% de agua y resultan ser muy digestivas. También tiene un suave efecto laxante, de manera que pueden ser muy útiles en casos de estreñimiento.

Las uvas

Las uvas contienen un 80 % de agua y un alto porcentaje de potasio y de hierro, también son portadoras de un alto contenido de elementos alcalinos. La uva es una de las frutas más efectivas para eliminar el ácido úrico del organismo, así como para estimular la secreción de jugos gástricos.

Un método muy eficaz para emplear la uva como potente alcalinizador del cuerpo, es ayunar un día entero, claro, un día en el cual no debas salir, sino que más bien te puedes quedar descansando en casa, y tan sólo comer 1 kilo de uva a lo largo de todo el día. Este método va a permitir que tu sistema descanse, que se limpien los intestinos, la sangre y todo tu organismo en general. Esta práctica se debería implementar un día a la semana durante dos meses para que el organismo se limpie y se alcalinice al máximo.

La avena

La avena es un cereal que brinda beneficios extraordinarios al organismo humano. Debido a que es alta en fibra, sirve para regular los problemas relacionados con el estreñimiento, además, es rica en antioxidantes, por lo que resulta beneficiosa para extender las expectativas de vida, al reducir el ritmo del reloj biológico y el envejecimiento.

La avena contiene magnesio, cobre, zinc, vitamina B1, calcio y ácido fólico entre otras sustancias, además, es rica en manganeso.

Las avenantramidas contenidas en este cereal, son unos poderosos antioxidantes que tienen un impacto muy beneficioso para el sistema cardiovascular, además, el óxido nítrico contenido en la avena, produce una dilatación en los vasos sanguíneos muy beneficiosos para la circulación en general.

La avena contiene un tipo de fibra llamada beta glucano, la cual tiene efectos probióticos que benefician al intestino. Esta misma fibra hidrosoluble reduce los niveles de azúcar en sangre debido a que es capaz de formar un gel, que detiene el paso de las azúcares, es por ello que la avena resulta beneficiosa en los casos de diabetes tipo 2.

La avena es famosa por su poder para reducir los niveles de colesterol malo (LDL). La recomendación para esto es dejarla en remojo durante la noche, y tomarla junto al agua en la mañana y en ayunas.

Algunas personas tienen el prejuicio de que la avena engorda, pero resulta que sus efectos son todo lo contrario a esto. La avena ayuda a mantener un peso adecuado y ayuda a bajarlo, claro, se debe consumir sin azúcar.

El melón

El melón es una de las frutas con mayor contenido de agua que existe, de hecho, posee un 90 a 93 por ciento del vital líquido.

No sé si te ha ocurrido que al comer melón sufres de indigestión, de gases y hasta de dolor estomacal. Esto es debido a que el melón es una fruta que se debe consumir sola, es decir, sin la presencia de otros alimentos, ya que lo que ocurre es que el melón interrumpe la digestión si se mezcla en el estómago con otro alimento.

8

Para trastornos respiratorios

(Alfalfa, berros y zanahoria)

La alfalfa

La alfalfa es rica en nitrógeno, calcio, potasio, fósforo y magnesio. También es una rica fuente de clorofila. En el caso particular de la clorofila, se trata de una sustancia que le brinda al organismo una extraordinaria resistencia en contra de las infecciones debido al oxígeno que aporta.

La alfalfa es excelente para combatir y prevenir problemas cardíacos y arteriales, pero además de esto, sus altos niveles de clorofila, hacen de la alfalfa un maravilloso remedio para aliviar trastornos de tipo respiratorio, bien sean relacionados con los pulmones o con las vías aéreas superiores (sinusitis). Esto se debe a que la alfalfa contribuye a la remoción de las mucosidades que puedan estar presentes en las cavidades pulmonares y/o en los senos para-nasales.

Mi recomendación es que prepares un jugo de zanahoria con alfalfa, y si lo deseas le agregues también un cítrico que podría ser limón y naranja endulzado con miel.

También podrías tomar el jugo de alfalfa crudo, pero este resulta bastante fuerte y desagradable al paladar.

El berro

El berro es uno de los alimentos naturales más rico en azufre que existen, pero también es muy rico en potasio, calcio, sodio, magnesio, fósforo y cloro, lo que lo hace un potente limpiador del sistema intestinal.

En cuanto a la regeneración de la sangre, el berro es ampliamente recomendado en casos de anemia, ya que, debido a sus componentes, resulta un poderoso regenerador sanguíneo, particularmente por su contenido de clorofila la cual incrementa la trasmisión de oxígeno en la sangre.

El berro también ayuda a disolver la fibrina sanguínea coagulada, previniendo así la formación de trombos y sus posibles consecuencias.

El berro es también muy eficiente en los casos de hemorroides y muchos tipos de tumores, de hecho, un litro diario de berro combinado con zanahoria, espinacas y nabos, resulta ser una bebida que ha logrado la eliminación paulatina de tumores. Claro que, para un mejor efecto, se deben eliminar las azúcares y harinas refinadas, los lácteos y, por supuesto, las bebidas alcohólicas.

El berro es un alimento excelente empleado en ensaladas y como acompañamiento.

Más para purificar la sangre

Uno de los síntomas que nos pueden advertir sobre el mal estado de nuestra sangre, es la piel. Si la piel tiene problemas como exceso de grasa, tumoraciones, abscesos, acné a una edad adulta, manchas, etc., lo más recomendable es que se tomen medidas con respecto a la purificación de la sangre. Ciertamente podemos acudir al dermatólogo para que nos indique un tratamiento eficaz, y en esos casos es muy probable que veamos grandes mejoras estéticas en nuestra piel, pero más allá de eso, los problemas de piel son el síntoma de una condición que podría llegar a causarnos alteraciones más graves de un acné, una seborrea o un absceso.

A continuación, te explico la preparación de algunos jugos maravillosos que pueden ayudarte, no solo a superar tus problemas de piel, sino a purificar tu sangre.

1- Jugo de zanahoria

2- Jugo de zanahoria, espinaca y lechuga

3- Jugo de zanahoria con espinaca.

Estos jugos se deberían tomar diariamente y entre comidas, pero además de eso, para una correcta purificación de la sangre, se deben eliminar de la dieta las azúcares y harinas refinadas, así como los lácteos. También es recomendable ayunar un día a la semana, puede ser consumiendo sólo 1 kilo de uvas durante ese día, tal como te lo indiqué anteriormente, pero también puedes elegir la ingesta de jugo fresco de limón, naranja y toronja, todos mezclados y diluidos en agua. Recuerda que estas frutas se deben consumir de inmediato, es decir, cortar las frutas, hacer el preparado y tomar enseguida, no refrigerarlos ni guardarlos porque como ya te dije, estas frutas cítricas se oxidan rápidamente.

Otra práctica que podrías realizar durante tu día de ayuno, es la aplicación de un enema antes de acostarte y al levantarte. Esto ayudará a que tu organismo se limpie más aún.

9

Qué hacer con la migraña

Las personas que sufren de migraña, saben perfectamente que se trata de una dolencia incapacitante que no permite que la persona trabaje, ni piense, ni se desempeñe con normalidad.

Cuando la migraña comienza, quien la sufre la reconoce fácilmente porque la visión comienza a tornarse nublada, y luego aparecen unas manchas oscuras o unos destellos que indican la inminente proximidad del tormento.

También pueden llegar a sentirse mareos, y poco tiempo después aparece el dolor en la mitad de la cara y la cabeza, acompañado por náuseas o vómitos.

Posibles causas de la migraña

1. Exceso de mucosidad en el organismo, especialmente en la zona de la cara y de los senos para-nasales.
2. Bajo contenido de azúcar en sangre, debido, aunque parezca contradictorio, a una dieta rica en azúcar y harinas refinadas y a una deficiencia en vitaminas y minerales de fuentes orgánicas.
3. Causas emocionales como tristeza, angustia, ansiedad, etc.
4. Estreñimiento crónico
5. Alergias
6. Trastornos endocrinológicos
7. Tabaco, alcohol o café

Cómo remediarla

Para combatir la migraña te recomiendo los siguientes preparados naturales:

Té de hierbas

14 gramos de raíz de diente de león

14 gramos de centaura

14 gramos de zanahoria

14 gramos de jengibre

14 gramos de agripalma

14 gramos de raíz de malvavisco

15 gramos de verbena

Mezcla todos los ingredientes a 1 ¼ de agua y colócalo a fuego hasta que hierva, mantenlo hirviendo a fuego lento durante 15 minutos. Toma 1 taza 3 veces al día antes de las comidas.

Esta preparación se debe tomar desde antes del ataque de migraña, y los efectos se irán produciendo poco a poco, ya que la persona comenzará a notar que los brotes de migraña se irán espaciando cada vez más hasta su desaparición.

Es importante que se suprima el consumo de lácteos y de bananas, ya que, en ocasiones, la migraña se produce por el moco acumulado en los senos para-nasales, y ya te he mencionado que los lácteos producen muchísimo moco, y en menor intensidad, también las bananas.

Jugo de rábano

Si la migraña viene acompañada de sinusitis, te recomiendo que prepares el jugo de rábano que ya te mencioné, el cual consiste en el jugo de rábano con zanahoria, si lo deseas, endúlzalo con miel, pero no le agregues naranja en caso de migraña, ya que esta fruta resulta contraproducente para esta dolencia en particular.

Otros jugos recomendables para la migraña:

- La espinaca con la zanahoria

Esta combinación también resulta muy beneficiosa para combatir la migraña, cuando esta se debe a una deficiencia de oxígeno.

- Zanahoria, apio, perejil y espinaca
- Medio litro de jugo de espinaca solo
- Zanahoria, betabel y pepino
- Zanahoria, diente de león y espinaca
- Apio y zanahoria

Todos los jugos antes señalados, ayudan a nutrir el organismo y al mismo tiempo a eliminar toxinas, a equilibrar el pH, a oxigenar y a limpiar las mucosidades.

Te reitero que es imprescindible, sea cual sea la causa de la migraña, que la persona elimine de su dieta los lácteos.

La verbena para la migraña

No en todos los casos, pero en algunas ocasiones, la verbena ha resultado increíblemente efectiva en la eliminación de los ataques de migraña.

10

Remedios Para los ojos

Existen varios productos naturales que resultan súper efectivos para nutrir el sistema muscular óptico, a continuación, te expondré algunos de los más eficientes.

La escarola

La escarola es familia muy cercana del diente de león o amargón, de manera que sus ingredientes y propiedades son muy semejantes, sin embargo, la escarola contiene propiedades nutritivas que son extraordinariamente beneficiosas para el sistema óptico.

Mi recomendación es que prepares un jugo de zanahoria, apio y perejil y a esta preparación le añadas jugo de escarola, luego toma uno o dos vasos diariamente durante dos meses y podrás notar los maravillosos resultados en tu visión, de hecho, lo más probable es que si utilizas anteojos, puedas dejarlos a un lado de una vez por todas.

La escarola es rica en potasio, calcio, fósforo y sodio, además, es una de las fuentes naturales más ricas en vitamina A.

En casos de anemia, el jugo de escarola con apio y zanahoria, resulta ser un gran auxiliar, igualmente es muy beneficioso este preparado en casos de problemas cardiovasculares.

El jugo de escarola, combinado con cualquier fruta, hierba o verdura, promueve la secreción de la bilis, y por lo tanto resulta altamente beneficiosa cuando existen trastornos relacionados con el hígado y la vesícula biliar, además, algo muy beneficioso para la digestión y para la buena salud de los dientes, es que la escarola estimula la producción de saliva.

Otros remedios para los ojos

Para las cataratas

Tiene varias causas que no se han reportado científicamente, pero que pueden ser muy bien tratadas con una buena alimentación y con los remedios de los cuales podemos disponer directamente de la naturaleza. Lo primero que te voy a explicar es que, lo creas o no, la catarata está directamente vinculada a la presencia de una bacteria dentro de nuestro organismo, pero te diré más aún, esta bacteria es la misma que le sirve de base al cáncer. Ya por ese lado, si has estado atento a esta lectura, debes estar concluyendo que lo primero que debes intervenir para eliminar una catarata, es tu alimentación. En este sentido, es preciso que de una vez por todas destierres todo aquello que vuelve tu organismo ácido, ya que las bacterias proliferan justamente en medios ácidos. Es por ello que debes eliminar las azúcares refinadas, las harinas, el alcohol, el tabaco, las frituras y por supuesto, los lácteos. Recuerda que estos últimos, no sólo te acidifican, sino también producen mocos dentro de tu cuerpo, imagina entonces el caldo de cultivo bacteriano que resultan ser esos mocos ácidos dentro de ti.

También es preciso que incluyas dentro de tu dieta muchos vegetales y frutas, todas ellas te alcalinizan tu organismo, y no te estoy diciendo con esto que debas convertirte en vegetariano o en vegano, lo que sí te digo, es que las proteínas de origen animal (carnes y huevos) acidifican el cuerpo, de manera que sin que sea preciso que los elimines del todo, sí sería altamente beneficioso para ti que los acompañaras con muchas ensaladas de vegetales crudos, para que tu pH se mantenga alcalino.

Siguiendo con el tema de las cataratas, si bien lo más importante es que mantengas tu sistema alcalino para evitar la instalación de la bacteria responsable de la instauración de este trastorno, también es necesario que incluyas en tu dieta una buena fuente de vitamina B2.

En el medio natural, la vitamina B2 se encuentra muy presente en la levadura de cerveza, donde se encuentra, no sólo la vitamina

B2, sino todo el complejo de vitamina B, el cual es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

Jugos recomendados para las cataratas

(A todos estos les puedes agregar media cucharadita de levadura de cerveza)

1- Jugo de zanahoria con espinaca

2- Zanahoria, apio, escarola y perejil

3- Zanahoria, apio y perejil

El glaucoma

El glaucoma es una de las principales causas de ceguera a nivel mundial, el presente tratamiento casero es tan sólo coadyuvante para frenar el avance de la condición. No recomendamos en ningún momento que se prescinda del tratamiento indicado por el especialista, tan sólo sugerimos que acompañemos esa terapéutica con el consumo de frutas y vegetales ricos en vitaminas A, B y C, ya que estas vitaminas resultan muy beneficiosas para mantener controlada esta condición.

Para este tipo de problema estético, te recomiendo:

Remedios para las bolsas bajo los ojos

Uso de unas rodajas delgadas de papaya sobre los ojos, y sobre ellas, unas toallas pequeñas ligeramente calientes, esto debe dejarse sobre los ojos por unos 15 minutos, renovando las toallas tibias cada vez que estas se enfríen.
También te pueden aplicar unas tiras de pepino o de papa cruda.

Para la conjuntivitis orzuelos y los ojos cansados

La Eufrasia

La eufrasia es una hierba muy eficaz a la hora de mejorar el cansancio de los ojos, especialmente cuando estos se encuentran enrojecidos y llorosos.

En estos casos, al igual que cuando una persona tiene conjuntivitis, es recomendable emplear unos 20 gramos de eufrasia seca para medio litro de agua hirviendo. Se deja reposar por 20 minutos la hierba en el agua, y luego se cuela cuidadosamente para que no quede ningún residuo. Se guarda en el refrigerador bien tapado, y se lavan los ojos con esta agua 3 o 4 veces al día.

Remedio para los orzuelos

A continuación, te explico varias recetas muy eficaces en casos de orzuelos:

1. Aplicar aceite de ricino externamente varias veces al día hasta que el orzuelo desaparezca.
2. Tomar té de semillas o raíces de bardana o lampazo, lo ideal es tomar medio litro del té en el transcurso de 24 horas. Se puede utilizar centaura molida en lugar de bardana.

Para la sensación de “arenilla” en los ojos

Esta condición se produce cuando existe una deficiencia de riboflavina o vitamina B2.

La misma se obtiene de la levadura de cerveza o del hígado fresco.

Ojos irritados

La manzanilla y el romero han sido muy recomendados en casos de ojos irritados, sin embargo, nunca debes colocarte directamente las bolsitas de té de manzanilla, en cambio puedes hacer la preparación, humedecer unas motas de algodón en el líquido, y aplicarlas sobre los ojos. Colocar las bolsas de la manzanilla comercialmente preparada, de manera directa sobre los ojos, muy probablemente empeore la situación, ya que se trata de

un material muy ácido que puede ser medio de cultivo para las bacterias.

11

El poder revitalizador de la lechuga

La lechuga es a menudo poco estimada en cuanto a sus atributos regenerativos y nutricionales, sin embargo, la lechuga se encuentra en tercer lugar, después de la zanahoria y la alfalfa, entre los alimentos naturales más nutritivos de los que podemos llegar a disponer.

La lechuga, en todas sus variedades, posee un alto contenido de agua (92-95%), además es rica en potasio, en sodio, calcio y más que todo en magnesio, hierro, silicio y flúor.

El magnesio que se encuentra en la lechuga, posee un poder excepcional para revitalizar los tejidos musculares, el cerebro y el sistema nervioso en general, pero aparte de esto, las sales orgánicas del magnesio son constructoras celulares, especialmente de las células del sistema nervioso y de los pulmones.

La lechuga también ayuda a mantener una buena fluidez en la sangre, lo que ayuda a mantener una buena circulación y a evitar trastornos vinculados con trombos arteriales y venosos.

Combinada con jugo de zanahoria, la lechuga potencia todas sus propiedades nutritivas, sobre todo en lo que respecta al calcio orgánico contenido en la lechuga.

El fósforo contenido en la lechuga, es junto con el azufre, uno de los principales reconstituyentes del cerebro y el silicio resulta casi mágico a la hora de mantener sanos la piel, el cabello y los tendones. De hecho, un jugo de zanahoria, espinaca y lechuga, tomado diariamente, resulta maravilloso para tener un cabello sano y fuerte de manera natural.

El jugo de lechuga ha dado excelentes resultados como coadyuvante en el tratamiento de la tuberculosis y de las molestias gastrointestinales.

Es recomendable escoger las lechugas más verdes, ya que estas poseen un mayor contenido de clorofila, un poderoso oxigenante regenerador de todo el sistema corporal.

La epilepsia

Lo creas o no, la epilepsia puede deberse a la presencia de lombrices en el colon.

Claro que pueden existir otras causas, pero si se trata de un caso producido por estos parásitos, es importante atacar directamente lo que está produciendo la condición.

Más adelante te haré mención del empleo del ajo y la cebolla en casos de lombrices, sin embargo, si se trata de niños, lo ideal es hacer un estudio profundo de las posibles causas del mal, para de esta manera resolverlo con prontitud y que no queden secuelas a nivel cognitivo.

En todo caso, como la epilepsia siempre puede llegar a producir un deterioro a nivel cerebral, a continuación, te recomiendo unos jugos de hierbas y verduras combinadas, que serán de gran ayuda en lo que respecta a la regeneración del cerebro.

1. La combinación de zanahoria, apio, perejil y espinacas. Esta mezcla es sumamente rica en potasio. La recomendación es un litro diario.
2. Jugo de espinaca solo. Su clorofila es un elemento poderoso en cuanto a la oxigenación del cerebro.
3. Zanahoria, betabel y pepino.
4. Zanahoria y espinaca.

Estos jugos se deben tomar diariamente para alcanzar una regeneración y un óptimo equilibrio en el sistema nervioso.

También recomiendo para los lapsus mentales que se puedan llegar a instalar debido a las convulsiones, las infusiones de artemisa, Eufrasia, romero (el romero en pequeñas cantidades) y hierba mate.

A continuación, te comentaré más ampliamente sobre unas hierbas que resultan muy beneficiosas para mejorar la memoria.

12

Hierbas para combatir lapsus mentales y problemas de memoria

Los lapsus mentales pueden tener muchas causas, entre las que encontramos estados de estrés, depresión, enfermedades, o inclusive la presencia de mocos en el cerebro. Con respecto a esto último ya te he explicado lo concerniente a los nabos y a otros vegetales que pueden ser de gran utilidad para eliminar mucosidades en el organismo, así como la eliminación total de los lácteos en la dieta diaria.

Además de lo expuesto, te voy a recomendar las siguientes hierbas que brindan efectos muy beneficiosos, para la eliminación de lapsus mentales y para lograr la optimización de la memoria.

La salvia

La salvia es excelente para la recuperación de la memoria, así como para el fortalecimiento de las glándulas, el sistema nervioso en general y los ojos.

Salvia

La salvia también está catalogada como un poderoso antiséptico natural con impacto directo en el cerebro, esto es un atributo más con respecto a la recuperación de la memoria, ya que existen teorías que afirman que las enfermedades de acción lenta como el Alzheimer, tienen su base en la existencia de una bacteria, tanto como en una alteración de tipo cromosómica.

Las hojas frescas de la salvia poseen un alto contenido de vitaminas A y B., es por ello y por otras circunstancias, que la salvia resulta tan beneficiosa en casos de agotamiento mental y falta de concentración.

La recomendación es tomar una copa de infusión de salvia 3 veces al día diariamente.

La artemisa

La artemisa es una hierba que se emplea extensamente en la medicina china desde tiempos muy antiguos. Hoy en día se le atribuyen efectos estimulantes de todo el sistema glandular y nervioso. El cerebro y la médula espinal se encuentran siempre en una estrecha relación, de manera que lo que beneficia una parte, beneficia también a la otra.

La artemisa es una gran estimulante de la médula espinal, de manera que descongestiona también al cerebro.

La Eufrasia

La Eufrasia es más conocida por sus cualidades para tratar problemas de los ojos, sin embargo, la Eufrasia es muy útil para revitalizar la memoria. Una recomendación para su uso, es la siguiente:

30 gramos de eufrasia en medio litro a agua hirviendo y dos cucharadas de miel pura de abejas. Se debe tomar la cantidad correspondiente a una copa de vino, entre las comidas.

El romero

Útil para los ojos, las afecciones de los nervios y la cabeza, el romero también es de gran utilidad para tratar los trastornos vinculados a la memoria. De hecho, el romero también es eficaz para tratar la fatiga mental que hace que las personas estén “olvidadizas”, eso sí, la recomendación es que se tome en dosis muy pequeñas, y sólo una cucharada una vez al día, ya que en dosis altas podría resultar venenoso.

Atributos de la hierba mate

La hierba mate posee un gran porcentaje de vitamina C y de ciertas sales minerales que hacen que sea muy útil como estimulante cerebral, además de que previene las infecciones y ataca la producción de radicales libres causantes de la degeneración y oxidación celular y del envejecimiento. En este sentido, la hierba mate resulta ser un gran estimulante del intelecto y un aliado del rejuvenecimiento corporal y mental. A continuación, te expongo algunos de sus atributos:

1. Es un estimulante del intelecto y el cuerpo que no ocasiona insomnio.
2. Es un poderoso tónico cerebral, que estimula también la espina y los nervios periféricos.
3. Ayuda a prevenir infecciones e indigestiones.
4. Es diurética y laxante.
5. Ayuda a optimizar la función respiratoria.
6. Es un regenerador del cuerpo.
7. Disminuye el apetito, lo que la hace útil para perder peso.
8. Nutre los tejidos intestinales.

La hierba mate es muy rica en magnesio, calcio, hierro, sodio, potasio, fosfatos, silicio, y contiene un alcaloide llamado Matteina.

La hierba mate tiene propiedades beneficiosas en casos de nerviosismo e insomnio, en este sentido resulta ser un sedante natural sin efectos adictivos.

La hierba mate también es rica en calcio, en sodio, en potasio, en hierro y en magnesio.

Aprovecho para aclararte que el magnesio es un mineral imprescindible para el cerebro y para todo el organismo entero, de hecho el magnesio estimula la mente tornándola activa. Una

persona con déficits de magnesio, tiene la mente perezosa, le cuesta pensar, estudiar y trabajar con el intelecto, de ahí la importancia de este elemento tanto en niños como en adultos, pero sobre todo para los más pequeños y para los jóvenes estudiantes.

El té de mate se prepara como cualquier otro té o infusión, lo recomendable es una cucharada por taza.

13

Remedios caseros para los dolores de cabeza

Muchas y muy variadas son las razones por las cuales nos puede llegar a doler la cabeza. Entre ellas tenemos la intoxicación del organismo debido a la acumulación de sustancias tóxicas en el interior del mismo, así como la acumulación de mocos en las cavidades o senos naturales del cuerpo. En este sentido lo más importante es dejar de consumir lácteos, así como harinas y azúcares refinadas, y por supuestos sustancias tóxicas como alcohol, tabaco y fritangas.

Una vez suprimidos estos factores, el organismo comenzará su depuración por sí mismo, sin embargo, te puedes servir de diversos preparados naturales para ayudarlo en el proceso de depuración. A continuación, te muestro algunas de esas preparaciones tan eficaces.

1- Medio litro de jugo de espinaca

2- Medio litro de la combinación de zanahoria y espinaca

3- Medio litro de la combinación de zanahoria, betabel y pepino.

4- Un jugo de zanahoria, apio, perejil y espinaca.

5- Un jugo de zanahoria, lechuga y espinaca.

Infusiones para el dolor de cabeza

También puedes preparar unas infusiones a manera de té, para aliviar el dolor de cabeza. Las que te muestro a continuación tienen el doble efecto de purificar el organismo y relajar los nervios.

Infusión de lúpulo

El lúpulo es prácticamente infalible en casos de dolores de cabeza, la infusión de esta hierba debe ser tomada en dosis pequeñas, podría ser media taza cada tres horas, aunque si el dolor es muy intenso, la infusión puede ser tomada cada dos horas.

La túrtura

Llamada también tusilago, es igualmente beneficiosa y prácticamente mágica, cuando el dolor de cabeza es debido a tensión muscular o emocional. También resulta beneficioso un té de ajenjo y salvia.

Así mismo son de gran utilidad las siguientes infusiones:

1. Milenrama (20 grs.), nuez de Kila (5grs.) valeriana (20 grs.), lúpulo (15 grs.), manzanilla (20 grs.), y menta (20 grs.).

Mezcla todos los ingredientes y prepara una infusión con una cucharada grande de la mezcla. Toma una taza tres veces al día.

2. Hojas de melisa, trébol de agua, guaraná, raíz de angélica y corteza de quina.

Mezcla en partes iguales y prepara una infusión con una cucharada grande de la mezcla. Toma una taza tres veces al día.

También te puedes aplicar compresas de hierba santa en la frente y/o en las sienes.

Hierbas relajantes para nervios

El sistema nervioso se puede ver alterado por múltiples causas, entre las cuales están las alteraciones de tipo emocionales, las relacionadas con la parte mental y las físicas. Inclusive se pueden producir trastornos nerviosos derivados de estos tres factores.

Claro que existe toda una farmacéutica dirigida a tratar estas alteraciones, pero siempre es preferible optar en primera instancia por tratamientos naturales, ya que estos no intoxican el organismo ni crean hábitos, ni dependencias indeseables de las cuales luego puede resultar difícil deshacerse.

A continuación, te expongo algunas recetas que resultan muy eficaces para el tratamiento de las alteraciones nerviosas:

1. **Trébol de agua, valeriana, espliego, flor de saúco**

   Los ingredientes se mezclan en partes iguales, luego se emplea una cucharada grande de la mezcla para una taza de té. Tomar una taza a media mañana y una taza en la tarde.

2. **Comino, menta, hojas de naranjo amargo, hojas de melisa, ortiga blanca.**

   Igualmente, se mezclan los ingredientes en partes iguales y se emplea una cucharada grande de la mezcla para una taza de la infusión, y se toma una taza a media mañana y una taza a media tarde.

3. **Valeriana, ortiga blanca, hiedra terrestre, flor de saúco, trébol de agua.**

   Se prepara y se toma igual que las infusiones anteriores.

Recomendación:

La primera receta se toma durante 10 días, luego se toma la segunda por 10 días más y después la tercera por otros 10 días.

Al finalizar estos 30 días, se debe descansar durante otros 10 días para comenzar de nuevo repitiendo el tratamiento.

Para la depresión nerviosa

La depresión es una condición que causa mucho sufrimiento en quien la padece, y nunca debe ser desestimada, ya que podría traer graves consecuencias. Las causas generalmente están vinculadas a una debilidad en el sistema nervioso que se relaciona con una mala alimentación, es por ello que, ante este tipo de padecimientos, se deben eliminar por completo el consumo de harina, lácteos y azúcar refinada.

En este sentido te explico que la acumulación de mocos en el colón y en el sistema nervioso, pone al organismo bajo un sobre esfuerzo para poder cumplir sus funciones, y este sobre esfuerzo produce un estado de agotamiento, que en ocasiones se deriva hacia una depresión.

La persona deprimida presenta síntomas muy evidentes como pérdida de memoria, tristeza, irritabilidad, etc. Desde luego que la enfermedad presenta distintas etapas de evolución, pero en todo caso es muy importante atacarla a tiempo, ya que se reportan casos de tristeza y debilidad profunda que impulsan a la persona afectada a cometer suicidio.

Una vez hechos los correspondientes ajustes a la dieta diaria, es recomendable la preparación e ingesta de las siguientes infusiones:

1. Mezcla en partes iguales, salvia, enebro, hisopo, cilantro, raíz de angélica, menta, comino y anís. Se utiliza una cucharada sopera de la mezcla por cada taza, luego se prepara la infusión y se toman 3 tazas diarias.
2. Hojas de naranjo (10 gramos), flores de azahar (10 gramos), lirios de los valles (10 Gramos), tila (20 gramos). La preparación se realiza con una cucharada sopera de la mezcla por taza, para una infusión que se tomará 3 veces al día.

Otro dato importante en cuanto a la depresión nerviosa, es que aparte de eliminar los agentes perjudiciales de la dieta y limpiarlo con las infusiones recomendadas, será necesario reconstituir ese organismo debilitado. A continuación, te recomiendo los siguientes preparados, con la finalidad de regenerar y fortalecer el cuerpo de la persona que se encuentra deprimida.

1. Jugo de zanahoria y espinaca.
2. Jugo de zanahoria y apio.
3. Jugo de zanahoria, apio y betabel
4. Jugo de zanahoria, apio, betabel y perejil.
5. Jugo de zanahoria, apio, lechuga y perejil.

En casos de depresión, estos jugos se deben tomar diariamente entre comidas.

Para la irritabilidad nerviosa

Siempre haré hincapié en la importancia de eliminar del cuerpo los factores que lo acidifican y los que producen mocos.

En el caso de la irritabilidad nerviosa, esto resulta fundamental. Muchas personas recurren a un tratamiento, a otro y a otro, sin obtener resultado alguno, debido a que no se trata tanto de ingerir, sino de dejar de ingerir.

Cuando el organismo está ácido, se irrita, esto es inevitable. La acidificación facilita la proliferación de bacterias indeseables, así como los procesos tumorales, las irritaciones y las inflamaciones. El exceso de proteínas de origen animal, acidifica al cuerpo, te repito que no se trata de que te conviertas en vegetariano, no soy de las personas que piensan que esto es adecuado, sin embargo, se respetan las actitudes extremas al respecto.

Yo si pienso que es necesaria la ingesta de carne, pero balanceada con ensaladas verdes crudas para mitigar el efecto acidificante de las carnes, ya que todos los vegetales verdes son alcalinizadores potentes.

Por otra parte, es importante la eliminación de harinas y azucares refinados, debido a que su capacidad para acidificar el organismo es extrema, simplemente no hay ningún alimento alcalinizante que pueda vencer el poder acidificante de una cucharada de azúcar blanca.

El otro factor a eliminar son los lácteos. Estos no solamente acidifican el cuerpo tanto como las harinas y el azúcar, sino que, además, lo llenan de mocos. Puede ser que te resulte repugnante la expresión, pero es una realidad, la leche y los quesos te llenan el cuerpo de mocos por dentro. Esto resulta muy perjudicial para todas las funciones corporales, pero particularmente en el caso del sistema nervioso, lo que ocurre es que el mismo se ve impactado y alterado por la acidificación, pero también por el sobre esfuerzo que deben realizar los nervios para trabajar, así como por el impacto que recibe del resto de los órganos, que se encuentran disminuidos y alterados por la red de mocos dentro de los cuales se encuentran atrapados.

Esto te lo digo a propósito de la irritabilidad nerviosa, porque muchas veces se trata simplemente de eso, y la persona busca e invierte tiempo y dinero en consultas médicas y sicológicas sin poder remediar su estado de “nerviosismo”.

Una vez ajustado tu plan de alimentación, te propongo las siguientes infusiones que te van a resultar espectaculares para calmar la irritabilidad nerviosa.

1. Corazoncillo, valeriana, tila, melisa.

   Mide una cucharada grande de la mezcla de estos ingredientes reunidos en partes iguales, prepara una taza de infusión, y toma una taza a media mañana y otra a media tarde.

2. Hojas de naranjo (10 gramos), flor de azahar (10 gramos), corteza de naranjas amargas (10 gramos), lúpulo (5 gramos), raíces de lechuga (10 gramos), raíz de tormentilla (10 gramos), pétalos de rosas rojas (10 gramos), agracejo (10 gramos).

Se prepara igual que la anterior y se toman de la misma manera.

Neuralgias

Se trata de afecciones producidas por la inflamación de alguna rama nerviosa periférica. Esta afección suele ser un gran tormento para quien la padece, y al igual que en todos los casos relativos a afecciones nerviosas, será necesario el ajuste que ya te he expuesto con respecto a la alimentación. Ante este tipo de alteración, puedes optar por cualquiera de las infusiones purificadoras de las que ya te he hecho mención, pero además puedes complementar con estos jugos, que resultan muy nutritivos para las terminaciones nerviosas:

- Jugo de zanahoria y espinaca.
- Zanahoria, apio y perejil

Estas infusiones son especiales para calmar los dolores neurológicos periféricos:

1. Verónica, paulatina, flor de saúco, hojas de melisa, flores de tila y amapolas.

   Se mezclan los ingredientes en partes iguales, una cucharada grande de la mezcla por taza, y se toman dos tazas diarias.

2. Hojas de abedul, pensamiento silvestre, guaraná, manzanilla, hojas de naranjo amargo, hojas de enebro.

   Se mezclan todos los ingredientes, una cucharada grande de la mezcla para una taza de infusión, que se tomará dos veces al día.

3. Milenrama (25 gramos), hojas de abedul (25 gramos), corazoncillo (20 gramos), pensamiento silvestre (10 gramos), flor de saúco (10 gramos), diente de león (20 gamos), menta (20 gramos).

   Se mezcla todo y se emplea una cucharada de la mezcla para una taza de infusión.

15

Vence el insomnio sin píldoras

El insomnio puede llegar a ser un trastorno incapacitante para quien lo sufre, debido a que la persona ve disminuidas sus facultades tanto físicas como mentales. Una persona que sufre de insomnio, no debería manejar maquinarias pesadas, ni trabajar con herramientas que requieran concentración y que puedan llegar a representar un peligro para sí mismas y para otros.

Las causas del insomnio pueden ser emocionales o físicas, en cuanto a las emociones que pueden provocar esta condición, las mismas pueden haber sido ocasionadas por un trauma psicológico, por una pérdida importante para la persona, o por un cambio brusco entre otras. Las causas físicas del insomnio van desde un tumor, el uso de alguna sustancia tóxica como el alcohol, el tabaco o alguna droga, o inclusive una alimentación inadecuada que este manteniendo al organismo con un pH ácido.

Por otra parte, ciertos alimentos aportan elementos que son imprescindibles para lograr un sueño reparador, entre estos elementos se encuentra el calcio.

El calcio y el buen dormir

Para que una persona pueda dormir bien, debe tener un buen nivel de calcio en sangre, pero te aclaro que no se trata de que esa persona acuda a la farmacia y se compre un frasco de calcio del que venden en cápsulas, la cosa no es así de fácil. Del calcio del que te estoy hablando es del calcio orgánico, es decir, de ese que se toma directamente de las frutas, vegetales y verduras.

El calcio en cápsulas es contraproducente, porque al ser inorgánico, el organismo no lo reconoce, así que lo acumula en los

nervios, en el cerebro, en las venas, en las glándulas, en el colon, en las arterias, en los músculos, y en general en todas las partes blandas del cuerpo, endureciendo todas las estructuras y restringiendo sus funciones.

Pero la falta de calcio orgánico en el organismo, ocasiona una “irritación” en los nervios que puede derivar en un cruel y tormentoso insomnio.

Durante el período de la menopausia, las mujeres necesitan una adecuada alimentación con muchos productos de origen vegetal que contengan calcio, de esta manera podrán transitar mejor esa etapa de la vida.

Fuentes naturales de calcio:

Entre las fuentes naturales de calcio tememos las siguientes tres hierbas ricas en calcio con las que se pueden preparar en infusión:

- La alfalfa
- La ortiga
- La agripalma

Otras fuentes de calcio son:

- Todos los vegetales verdes consumidos crudos
- Los frijoles de soya
- las semillas de girasol
- El ajonjolí
- y las almendras entre muchos otros.

El ácido pantoténico y el insomnio

Se trata de una vitamina que pertenece al grupo del complejo B, y que es óptima para eliminar el insomnio debido a irritación nerviosa. Esta vitamina se encuentra en los siguientes alimentos:

- Germen de trigo
- Levadura de cerveza

- Cereales integrales
- semillas de girasol
- semillas de ajonjolí
- vegetales verdes
- Hongos y champiñones
- yemas de huevo
- arroz integral
- Hígado de res

Todos estos alimentos deberían incluirse en una dieta dirigida a eliminar el insomnio.

Como te expuse, el insomnio también puede deberse a la acidez del organismo. Para nivelar el pH y tornar el cuerpo más alcalino, te recomiendo los siguientes jugos:

- Zanahoria y espinaca
- Zanahoria y ajo
- Zanahoria, betabel y pepino
- Jugo de toronja

Te recuerdo que a ninguno de estos jugos o infusiones les debes agregar azúcar.

La melisa y la manzanilla para un sueño reparador

La melisa

La melisa es un excelente tónico para los nervios. Una preparación recomendada es la siguiente: 289 gramos de melisa en medio litro de agua fría y se deja en reposo por media hora. Luego se cuela y se toma todo durante el día.

La manzanilla

La manzanilla es el más popular producto natural indicado para mitigar estados de alteraciones nerviosas, así como para promover

una buena digestión y un sueño tranquilo y reparador.

La recomendación es preparar una infusión con manzanilla y tomar 2 o 3 tazas durante el día.

El té de manzanilla brinda beneficios muy importantes para el ser humano, entre los que se cuentan: la reducción de la ansiedad, la mala digestión, los dolores menstruales, el estrés, los mareos y las inflamaciones.

Otros remedios naturales para el insomnio

Las flores de Lima

Nada más que el aroma de las flores de lima resulta muy relajante agradable y placentero. Para la realización de la infusión, se debe tomar una cucharada de las flores para una taza de agua hirviendo, luego se deja reposar, se endulza con miel y se toma antes de acostarse.

La pasionaria

La pasionaria es un sedante natural antiespasmódico muy reconocido entre los expertos en medicina natural, donde es muy estimada por sus efectos calmantes.

Para los casos de insomnio, se recomienda la preparación de una infusión con las siguientes hierbas: 28 gramos de pasionaria, lúpulo y valeriana en medio litro de agua hirviendo. Se baja del fuego y se deja reposar por 20 minutos. Luego se cuela y se toma la cantidad correspondiente a una copa de vino antes de dormir.

Té de trébol rojo y diente de león

Este té, tomado antes de acostarse, resulta ser ligeramente relajante y efectivo en algunos casos de insomnio. Te recomiendo la siguiente preparación: Una cucharada sopera de trébol rojo y otra cucharada sopera de diente de león en una taza de agua hirviendo. Se baja del fuego, se deja descansar por 20 minutos, se cuela y se toma.

Un té tranquilizante

Mezclar juntos una cucharada de pasionaria, valeriana, verbena, manzanilla y muérdago, en dos tazas de agua caliente. Deja descansar durante 20 minutos, cuela y toma. Si lo deseas, y para un mejor sabor, puedes agregarle a la infusión miel y limón.

Otros remedios para el insomnio

Té de lechuga

Se deben tomar 3 o 4 hojas de la parte exterior de la lechuga, esto se cocina a fuego lento en ¼ de litro de agua hasta que hierva, y luego se deja reposar 20minutos. Se cuela y se toma caliente antes de acostarse. A esta infusión se le puede agregar flores de tila y flores de azahar.

Baños de asiento

Los baños de asiento son muy recomendados para recuperar y conservar la salud del organismo en general, pero principalmente son muy beneficiosos en casos de insomnio.

A continuación, te expongo algunas hierbas que le puedes agregar a tu baño de asiento, tan sólo te recuerdo que el baño de asiento debe ser realizado con agua a temperatura ambiente, más bien fresca.

Opciones de hierbas para un baño de asiento y de tina:

Valeriana

Pinocha

Lúpulo

Melisa

Manzanilla

Romero

Pasionaria

Espliego

Calamento

Flores de lima

Ulmaria

Hojas de abedul

Artemisa

Lingüístico

Clavelón

Si optas más bien por un baño de tina, también puedes agregar algunas de las hierbas mencionadas, pero entonces sí debes hacerlo con agua muy tibia e inmediatamente antes de acostarte.

Almohada de lúpulo y manzanilla

Puedes procurar prepararte una pequeña almohada con tela de muselina, rellena con flores de manzanilla y lúpulo, ambos secos.

Procura también realizar respiraciones profundas pero suaves, y mantener la costumbre de acostarte siempre a la misma hora, esto como parte de tus hábitos de higiene para procurar un buen descanso.

16

Controla el colesterol de manera natural

Como siempre, todo debe comenzar por unos ajustes en la alimentación. En lo que respecta al colesterol, resulta imprescindible eliminar la harina, la azúcar refinada, tanto como los lácteos. Fíjate que no te estoy mencionando las carnes rojas ni las grasas animales, porque nos guste o no, nuestro organismo, por cuestiones evolutivas, reconoce eso como alimentos, de manera que sabe muy bien lo que debe hacer con aquellas carnes y grasas cada vez que ingresan a tu cuerpo. Esto es así al contrario de la harina, lácteos y azúcar refinada (incluyendo los edulcorantes químicos). Cuando estos elementos ingresan a tu organismo, tu sistema no los reconoce como alimento, de manera que al no saber qué hacer con ellos, los almacena en forma de grasas y colesterol.

He conocido personalmente a individuos vegetarianos muy enfermos, con altos niveles de colesterol y hasta con tensión alta. No estoy en contra del vegetarianismo ni del veganismo, ciertamente no comparto esas ideas sobre lo que debería ser la alimentación humana, de lo que sí te alerto, es de esas formas de vegetarianismo que se centran en eliminar los productos de origen animal (en detrimento de los aportes de vitaminas del complejo B), cubriendo los espacios con harinas, tortas, granos, cereales, etc., eso sí, debo decírtelo con toda propiedad, está muy mal.

En el caso específico del colesterol, los elementos del complejo B son imprescindibles para la eliminación de este tipo de grasa, y bien sabemos dónde se encuentra en gran medida ese complejo, sí, ahí mismo, en los alimentos de origen vegetal.

La colina también es de vital importancia en este sentido, ya que sin ella no se puede sintetizar la lecitina en el organismo, y por lo tanto, se produce una condición de excesivo colesterol en sangre que podría llegar a colapsarlo todo.

De nada sirve tomar cápsulas de lecitina, si el organismo no dispone de la cantidad suficiente de colina que requiere para que esta sea sintetizada, y la colina se encuentra en alimentos como el pescado, leguminosas, soja, legumbres, nueces, hígado fresco, los huevos, las carnes rojas, el aguacate, el brócoli, etc.

La colina pertenece al grupo del complejo B, y es fundamental para el buen funcionamiento del hígado y hasta para la correcta conducción de los impulsos nerviosos.

Una baja ingesta de colina, puede llegar a producir alteraciones nerviosas, pero con respecto al colesterol puede ser fatal debido a que una acumulación excesiva de colesterol, puede ocasionar eventos cardiovasculares, que llevan a la persona a una importante discapacidad e inclusiva a la muerte.

Para reducir el colesterol, es necesario una dieta rica en colina, en inositol y en magnesio. También ha sido estudiado el beneficio de la vitamina E y el aceite de oliva y de girasol para la reducción del colesterol en sangre.

Cómo saber si tu colesterol está elevado

Para saber si se tiene una acumulación inadecuada de colesterol en el organismo, lo usual es realizarse un examen de sangre orientado a registrar el perfil de grasas de la persona, sin embargo, existen señales que puedan alertar sobre un excesivo nivel de colesterol, que puede estar presente inclusive si el examen sale bajo parámetros normales, por ejemplo, si al consumir algún alimento basado en harinas refinadas y azúcar, la persona experimenta pesadez, sueño o mareo, es muy probable que tenga el colesterol y los triglicéridos elevados, igual sospecha puede darnos el hecho de que nos dé sueño después de comer, pesadez mental, debilidad o depresión.

Otro indicio es el aro azulado que puede notarse alrededor del iris de las personas con colesterol alto.

Se trata de un aro de grasa que cuando se produce, podemos estar seguros de que se deben tomar medidas prácticamente de urgencia, igual cosa ocurre cuando aparecen granitos blancos en la piel del rostro, especialmente en torno a los ojos.

Qué hacer entonces

Ejercicio.

Lo primero que debes hacer, junto a unos importantes ajustes en tu alimentación, es adoptar una rutina de ejercicios bajo control de un especialista, quien te los indicará acordes a tu edad y estado físico.

Lo otro que debes hacer es eliminar el consumo de azúcares, derivados lácteos, comida procesada y elaborada a base de harina.

Planifica tu dieta a conciencia, con menús que incluyan vegetales verdes, verduras, pescados, hígado fresco, huevos y carnes rojas.

Es decir, debes decir adiós a los dulces, las pastas, el alcohol, el café, el té negro, las cremas, las merengadas, los refrescos, las frituras, y demás elementos que te han mantenido enfermo.

Qué sucede con la ingesta de agua

Si bien es imprescindible tomar agua como elemento natural que requiere el organismo, el agua en exceso hace que el cuerpo elimine, no sólo las toxinas, sino también buena parte de la vitamina B que es tan esencial para el buen funcionamiento del organismo, y para que el colesterol se mantenga dentro de unos niveles adecuados.

Si eres de las personas que toman mucha agua, o si te encuentras bajo mucho estrés o sudas bastante, será preciso que incluyas dentro de tu ingesta una cápsula de vitamina de complejo B, que podría ser de 1 miligramo de vitamina B1, la misma cantidad de

vitamina B6, ácido fólico, niacinamida, ácido pantoténico ácido paraamino-benzoíco, vitamina B12 y Colina.

17

Los grandes atributos de la cebolla y el ajo

El ajo y la cebolla tienen poderes curativos tan poderosos, que bien ha requerido de un lugar aparte dentro de este libro sobre maravillosos remedios naturales. Ten a estos dos regalos de la naturaleza en un lugar muy especial dentro de tus conocimientos, porque sus componentes están a tu alcance para procurar mantener o recuperar tu salud y la de tus seres queridos.

La cebolla

Es nutritiva, curativa, regeneradora, estimulante sexual, sanadora de las vías respiratorias, diurética, ayuda a la digestión, y controla la diabetes.

Con respecto a la cebolla hay muchísimo que decir, porque se trata de una planta con un amplio abanico de propiedades curativas, de manera que te iré exponiendo uno a uno sus aportes a la salud y bienestar del ser humano, así como las maneras recomendables de utilizarla, para que se potencien cada una de sus funciones o aportes.

Para la seborrea

Se trata de una condición de la piel ocasionada por una excesiva secreción de grasa por parte de las glándulas sebáceas. Claro que la seborrea tiene varios grados, que van desde una caspa común, hasta una dermatitis seborreica que se puede presentar en el cuero cabelludo y/o en la totalidad del cuerpo, llegando a evidenciarse costras de grasa con olor desagradable, más un tormentoso prurito y el correspondiente enrojecimiento.

Para este tipo de molestia, es recomendable elaborar una loción a base de cebolla. Aquí te expongo los ingredientes, la preparación y el modo de empleo:

Preparación:

2 Cebollas cortadas a la mitad

1 Plato pequeño con vinagre blanco

Coloca las cebollas dentro del vinagre con la parte cortada hacia abajo. Una vez transcurridos 10 minutos, frota la parte afectada con esa parte de la cebolla que quedó impregnada en vinagre, hazlo suavemente y en forma circular cada media hora.

Repite unas cinco veces y luego desecha la cebolla.

Reitera la operación a diario hasta que se supere la condición y la piel se vea limpia y libre de seborrea.

Para la disfonía

Se trata de la disminución o alteración del tono de la voz, a causa de un clima extremadamente frío, una irritación en la garganta producida por una afección viral o bacteriana, o debido a un fuerte impacto sicológico.

Sea cual sea la causa, es importante que tengas claro que la condición podría tornarse más compleja, de manera que, si bien la cebolla puede resultar de gran ayuda, de persistir los síntomas, resulta imperioso que la persona afectada se dirija a un médico especialista, con la finalidad de que evalúe y decida la conducta a seguir.

Preparación de la bebida para la disfonía:

50 gramos de cebolla morada

25 gramos de miel de abejas

Muele bien la cebolla después de retirada la piel, y agrégale miel de abejas. Tomar una cucharadita al levantarse y otra media hora antes de acostarse.

La cebolla como afrodisíaco

La cebolla tiene altas propiedades como estimulante del apetito sexual, se cree que esto está relacionado con los beneficios que aporta a la circulación. Si deseas emplear la cebolla con este fin, a continuación, te expongo cómo puedes preparar un excelente vino estimulante:

- 25 gramos del corazón de una cebolla blanca
- 25 gramos de puntas de espárragos
- 15 gramos de canela
- 1 litro de vino tinto (puede ser el empleado para cocinar)

Licúa los ingredientes en medio litro de vino, después agrega el resto y guárdalo envasado por 10 días, colocándolo durante el día bajo el sol. Luego de ese tiempo, cuélalo y guárdalo en el refrigerador. Toma una copita pequeña con el almuerzo.

Amigdalitis

La amigdalitis es una inflamación de la garganta que puede deberse a una infección de tipo bacteriana o viral. Suele ser muy dolorosa y puede llegar a producir fiebre.

Preparación para hacer gárgaras:

250 gramos de cebolla cortada en pedacitos

125 gramos de berenjenas ralladas

Hierve a fuego lento en 5 tazas de agua. Luego cuela y haz gárgaras con el preparado aún tibio. Realiza las gárgaras tres veces al día hasta que cesen los síntomas.

La cebolla para la caída del cabello

Si la persona ha perdido completamente el cabello, esta receta no funcionará, pero si se trata de una debilidad capilar que está produciendo una caída ocasional del cabello, resulta bastante recomendable la siguiente aplicación:

Corta la cebolla en dos mitades y frota tu cuero cabelludo antes de bañarte, deja pasar media hora y luego lávate bien con un champú neutro. La recomendación es que lo hagas diariamente.

Coadyuvante en tratamientos para el cáncer

El efecto de la cebolla en casos de cáncer está dirigido al fortalecimiento del sistema inmunológico, por lo que no recomendamos que se abandonen los demás tratamientos e intervenciones, sin embargo, la cebolla será un gran aliado en lo que respecta a la recuperación del paciente. A continuación, te expongo algunos preparados que pueden resultar de utilidad:

40 gramos de corazones de cebolla

40 gramos de hojas de llantén

Hervir durante 20 minutos en un litro de agua los trozos de cebolla picados en cuadros pequeños. Colar el agua y mantener fría la preparación, que se beberá entre comidas procurando que sean 3 vasos diarios. También se aconseja comer ensaladas de cebolla cruda.

Otro compuesto muy recomendable para casos de cáncer:

500 cc de jugo de mora

300 gramos de cebolla morada

100 cc de miel de abejas

150 gramos de romero (hojas y flores)

100 gramos de hojas de llantén

Moler los ingredientes (menos la miel) con un mortero hasta que quede todo bien triturado. Colar y agregar la miel de abejas hasta que quede una crema homogénea, luego agregar lentamente un litro de jugo de moras, envasa el preparado y refrigéralo.

Tomar un vaso entre comidas procurando llegar a tres diarios.

La cebolla como desintoxicante

La intoxicación, producida por cualquier sustancia, puede resultar de grave a mortal, de manera que la persona intoxicada debería acudir al médico especialista, sin embargo, en aquellas ocasiones en las cuales no sea posible llegar hasta el consultorio médico o a emergencias, se puede recurrir a la cebolla, de hecho, se recomienda también emplear la cebolla mientras llega el doctor o mientras la persona va camino al hospital. Claro, si la intoxicación es leve, probablemente baste con el preparado de cebolla: 300 gramos de cebolla picada en trozos. Hierve la cebolla picada a fuego lento mediante la técnica conocida como “baño de María”, deja reposar, y toma un vaso cada media hora.

La cebolla para la digestión

En casos de mala digestión, acidez estomacal o digestión lenta, el preparado que te expongo a continuación podría resultarte de gran utilidad:

15 gramos de cebolla

25 gramos de ajos

25 gramos de hierbabuena

Hierve bajo la técnica de “baño de María” en un recipiente tapado y en un litro de agua durante 15 minutos. Agrégale sal al gusto.

Tomar una taza caliente antes de las comidas.

La cebolla como diurético

En ocasiones se prescriben diuréticos para liberar la sangre de exceso de sales y otras sustancias, de hecho, los diuréticos son prescritos en casos de presión arterial alta, ya que la misma muchas veces se debe a un exceso de sodio en la sangre. La cebolla tiene la propiedad de promover la excreción de sodio y de otros sedimentos a través de la orina, lo que contribuye en gran medida a la limpieza general de la sangre y a bajar la tensión arterial.

Preparación de diurético:

150 gramos de cebollas blancas

1 litro de jugo de moras

Hervir la cebolla en “baño de María” durante 10 minutos, luego agregar el jugo y refrigerar. Tomar una taza entre las comidas.

La cebolla para el dolor de dientes

El efecto de la cebolla en casos de dolores dentales es debido a su función antiinflamatoria y a sus propiedades antisépticas. Lo recomendable es que se acuda al odontólogo, sin embargo, el preparado a continuación es altamente recomendable en los casos de emergencia, cuando no se pueda acudir al especialista o inclusive como medida preventiva antibacteriana:

Una cebolla pequeña

Tomar el corazón de la cebolla y asarlo

Frotarse los dientes y encías con la cebolla por lo menos 2 veces al día.

Si el dolor de diente es puntual (en un diente o muela específico), tomar un trozo de la cebolla y dejarlo ahí dentro de la boca hasta llegar al consultorio del especialista.

La cebolla y la escarlatina

Se trata de una enfermedad eruptiva aguda que produce un enrojecimiento generalizado en el cuerpo, escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, inflamación de la garganta y en ocasiones vómito.

Preparación:

25 gramos de cebolla

Hervir la cebolla durante 15 minutos y dejar reposar. Dar a beber una taza pequeña con el almuerzo y otra con la cena. También se pueden colocar cataplasmas o pequeños toques con un algodón en la parte más afectada de la piel

La cebolla y el estreñimiento

El estreñimiento es una enfermedad crónica que no se debe desestimar, ya que implica una obstrucción del colon, que tarde o temprano termina enfermando todo el organismo.

La prescripción e ingesta de laxantes, si bien producen un alivio inmediato, crea hábitos e impiden que la persona logre evacuar las heces de manera natural.

A continuación, te expongo una receta a base de cebollas, muy efectiva en casos de estreñimiento crónico.

15 gramos de ajos picados en trozos pequeños

100 gramos de cebolla

25 gramos de acelga

25 gramos de espinaca

1 litro de jugo de moras

Tres cucharadas de azúcar

Licuar todos los ingredientes junto a un vaso de jugo y las tres cucharadas de azúcar (no emplear esto si la persona es diabética). Colar el preparado y agregarle el resto del jugo, luego dejar macerar la preparación bajo el sol durante 1 día.

Tomar una copita entre el almuerzo y la cena

La cebolla para la fecundidad

Las razones por las cuales un hombre o una mujer no logran un embarazo pueden ser muchas. Se dice que existen problemas de fertilidad cuando no se ha producido la fecundación, una vez transcurrido un año durante el cual la pareja mantiene relaciones sexuales regulares, sin la intervención de un método anticonceptivo. Es entonces cuando, si desean procrear, el hombre y la mujer deberían procurar un diagnóstico acertado sobre las causas del impedimento, sin embargo, el empleo de la cebolla, por parte de ambos integrantes de la pareja, puede llegar a dar muy buenos resultados, esto es debido a dos virtudes maravillosas que tiene la cebolla, y es la de promover una buena circulación, y la de regular el pH del organismo.

En ocasiones, los problemas de fertilidad se deben, simplemente a una pobre irrigación sanguínea en los conductos espermáticos o en el sistema reproductor femenino. Otras veces la limitación se debe a la acidez de la vagina, por lo que el poder alcalinizador de la cebolla podría producir efectos espectaculares.

Bebida para la fecundidad a base de cebolla

200 gramos de cebollas blancas

100 gramos de flores de geranio

1 litro de vino blanco

100 cc de miel pura de abejas (debe ser auténtica)

Licuar todo en el vino y guardar en el refrigerador

Tomar una copa de este vino diariamente antes de acostarse todos los días durante una semana. Suspender una semana y repetir el ciclo.

Se recomienda no consumir azúcares refinadas, ni harinas, ni frituras, en cambio es recomendable ingerir ensaladas crudas.

La cebolla y los furúnculos

Así son llamados en algunas partes del mundo ciertos abscesos o “reventones” que se pueden llegar a presentar en la piel con inflamación, dolor y pus. Generalmente su causa es la presencia local de estafilococos.

Preparación de cataplasma para los furúnculos:

150 gramos de cebolla asada y triturada

100 gramos de cola de caballo (hoja verde empleada con fines medicinales).

Triturar bien con un mortero hasta que se forme una pasta, luego colocar en la zona en forma de cataplasma.

La cebolla y el Covid-19

Te reitero que, al momento de escribir este libro, el mundo se encuentra afectado por una pandemia debido a esta enfermedad. En este sentido, aunque no pretendo exponer que esta preparación es la solución de la pandemia, si quiero que sepas que, en todo caso, la solución a todos nuestros problemas de salud se encuentra en la naturaleza. De hecho, de ahí es que nos llegan, en forma de cápsulas, jarabes y soluciones, todos los medicamentos de los cuales disponemos y que podemos adquirir en las farmacias.

La preparación que te expongo a continuación, junto a los medicamentos de los que podamos disponer a los efectos, puede ser tomada en cuenta como coadyuvante para paliar los efectos de la enfermedad. Sobre todo, si en tu localidad se encuentran colapsados los centros de salud, o si no dispones de los medicamentos, entonces esta preparación te puede llegar a servir de gran ayuda:

Una cebolla grande (exprímele el jugo)

Agrégale miel de abejas y limón

Viértelo todo en agua hervida y toma de 4 a 6 tazas diarias.

Si estás tomando ácido acetilsalicílico (aspirina) reduce la toma a una taza diaria. Esto es debido a que la cebolla tiene la propiedad de “licuar” la sangre, es decir, lo mismo que hace el ácido acetilsalicílico.

Cebolla para las heridas

La cebolla es un cicatrizante natural muy poderoso y es un excelente antiséptico, además, debido a su contenido de vitamina A, B12, C y E, se convierte en un gran revitalizador celular.

Para heridas superficiales y para detener hemorragias, aplicar cebolla recién cortada en mitades sobre la zona afectada. Si la herida es profunda será preciso acudir a un centro médico.

Cebolla para la hidropesía

Se trata de un trastorno que tiene su origen en una degeneración de los riñones, en tal sentido, el suero trasudado se acumula en el abdomen ocasionando un aumento de volumen del mismo.

Preparación de bebida para la hidropesía

150 gramos de cebolla cruda triturada

1 litro de jugo de mora

Licuar la cebolla con el jugo y guardar en el refrigerador.

Darle a la persona afectada 3 vasos de esta bebida al día.

La cebolla y el hígado

El hígado puede llegar a inflamarse por múltiples razones, entre ellas se encuentra la ingesta de bebidas alcohólicas, la hepatitis viral, los alimentos grasos, el sobre peso, etc.

Para contribuir a la desinflamación de este importante órgano, te recomiendo tomes en cuenta la siguiente preparación:

25 gramos de ajos triturados

200 gramos de cebolla triturada

150 gramos de zanahorias

Hervir todo en 3 litros de agua durante 20 minutos, agregándole miel. Dejarlo reposar, y guardarlo en el refrigerador. Se recomienda tomar 2 vasos al día.

Inflamaciones

Se trata de un aumento de volumen debido a una afección patológica preexistente, una intervención quirúrgica, o a una lesión por contusión, fractura, desgarre o herida abierta.

En casi todos los casos, la inflamación aparece como parte natural del proceso de reparación tisular de los tejidos, de manera que, si se encuentra dentro de los parámetros de tiempo e intensidad normales, simplemente hay que dejarla, porque eso significa “zona en reparación”, sin embargo, cuando esa inflamación persiste aún después del tiempo previsto el cual ronda los 21 días, o si es demasiado intensa, o si dicha inflamación no se debe a una intervención quirúrgica ni lesión, sino a una condición preexistente la cual podría ser artritis, reuma, o cualquier otra patología ya diagnosticada, lo recomendable es apoyarse en la naturaleza para procurar que la inflamación se atenúe y transcurra sin mayores secuelas.

En este sentido, para ayudar a controlar y a eliminar un proceso inflamatorio patológico, se recomienda aplicar una cataplasma de cebolla asada triturada sobre la zona afectada.

El insomnio y la cebolla

Esta condición se presenta como la incapacidad de dormir cuando corresponde hacerlo. Puede ser que a la persona no le dé sueño, pero también se dan casos en los cuales, a pesar de que la persona tiene mucho sueño, está incapacitada para quedarse dormida.

Las causas pueden ser orgánicas o sicológicas, en todo caso es un trastorno muy serio que debe ser abordado muchas veces por un equipo multidisciplinario.

La cebolla puede resultar de gran utilidad en los casos de insomnio, sobre todo mientras se va recuperando paulatinamente el hábito de dormir a la hora y durante el tiempo estipulado.

A continuación, te expongo una preparación muy eficaz, inclusive en los casos de insomnio muy severo.

50 gramos de cebolla bien picada

4 cucharadas de miel de abejas

Hervir la cebolla en medio litro de agua y agregar la miel. Tomar una taza media hora antes de acostarse. También es recomendable adoptar la costumbre de mantenerse físicamente activos, bien sea con una caminata en la tarde, o un paseo corto tres horas antes de acostarse a dormir.

La cebolla en caso de lombrices

La cebolla es un remedio muy eficaz contra las lombrices intestinales que se encuentran presentes sobre todo en los niños. Claro que existen medicamentos específicos para estos desagradables huéspedes, pero bien sabemos que tienen como efecto colateral, el acabar con la flora intestinal que es tan importante para el sistema digestivo en general.

A continuación, te expongo una preparación muy eficiente para acabar con estos indeseables huéspedes:

Remedio para las lombrices

150 gramos de cebollas moradas

Exprimirlas para sacarles el jugo

Dar 2 cucharadas en un solo día y repetir la dosis siete días después. Se puede dar después una taza de jugo de naranja sin azúcar.

La cebolla y los cálculos (piedras) en los riñones

También pueden estar presentes en la vejiga, en la vesícula y hasta en el hígado, y son pequeñas calcificaciones que pueden ocasionar un dolor en la zona del órgano afectado, inclusive si se presenta en el conducto urinario puede resultar muy doloroso y poner en peligro la salud y la integridad del riñón.

Preparación para las piedras:

125 gramos de cebolla blanca

100 gramos de cebollín

100 gramos de cola de caballo

Picarlo todo en trozos pequeños y llevarlo a ebullición en 2 litros de agua durante 25 minutos, luego colarlo, dejarlo en reposo y una vez que esté frío, agregarle 125 cc de miel de abejas. Guardar en el refrigerador.

Tomar 3 tazas al día antes de cada comida.

Trastornos menstruales

Es muy importante estar seguros de que no existe un embarazo antes de tomar este preparado, el cual resulta de utilidad en los casos en los que la menstruación presente un retraso debido a una circunstancia emocional, por sobre peso, por algún esfuerzo físico excesivo o por algún trastorno hormonal.

Preparación:

100 gramos de cebolla

100 gramos de cebollín tierno

100 gramos de perejil

Hervir en 2 litros de agua durante 20 minutos y filtrar.

Añadirle miel al gusto, dejar enfriar y tomar una taza pequeña después de cada comida hasta que se regule el ciclo.

La cebolla para las pecas

Si no se tiene acceso a los novedosos y efectivos tratamientos existentes hoy en día para eliminar las pecas, se puede recurrir a un remedio casero a base de cebolla, sobre todo mientras se dan las condiciones para acudir a un médico especialista en este tipo de condiciones.

Preparación:

Corta la cebolla en pedazos pequeños y frota suavemente las zonas pecosas. Este tratamiento también servirá para limpiar tu piel, ya que la cebolla es un poderoso antiséptico. Es recomendable que te apliques esto antes de acostarte para que el olor no sea un inconveniente.

Las quemaduras y la cebolla

Para pequeñas quemaduras de primer y de segundo grado, la cebolla resulta ser un gran y pronto alivio, esto debido a su acción astringente y refrescante.

La aplicación es muy simple, corta la cebolla en ruedas, espolvoréales con sal común y coloca una rueda y otra sobre la superficie quemada renovándola constantemente.

En casos de Rinitis

Se trata de una inflamación que se presenta en las membranas y mucosas nasales. La rinitis puede ser alérgica, debida a un resfriado, o a sinusitis, en todo caso, mi recomendación principal es que se suprima el consumo de lácteos en todas sus formas, debido a que los derivados de la leche promueven la constipación tanto del colón como de todas las mucosas en general.

Preparación:

100 gramos de cebolla blanca

2 limones

Miel de abeja

Extraer el jugo de las cebollas y de los limones y guardar en un recipiente tapado. Cuando vayas a tomar el remedio casero, hierve una taza de agua, y agrégale 2 cucharadas del preparado y 2 cucharadas de miel. Para descongestionar la nariz, empapa un algodón con el zumo puro y colócalo en la entrada de los orificios nasales.

Oídos y cebollas

Cuando hay un malestar de oídos, pero sobre todo si dicha molestia es debida a un excesivo cúmulo de cerumen o inclusive si existe algún tipo de infección bacteriana, un tratamiento a base de cebolla podría llegar a funcionar a la perfección.

Procedimiento:

Toma una cebolla asada (procura que se haya dorado un poco), y extráele el zumo y resérvalo en un recipiente limpio. Luego, empapa en el líquido una mota de algodón y deja caer unas tres o cuatro gotas dentro del conducto auditivo.

Repite este tratamiento 2 o 3 veces al día, esto calmará el malestar y limpiará el conducto.

Cura de cebollas

Se trata de un procedimiento depurativo que se ha diseñado a partir de la cebolla con óptimos resultados.

Preparación:

150 gramos de cebolla blanca

Medio litro de vino blanco

Tritura muy bien la cebolla con un mortero hasta que esta quede convertida en una especie de papilla, luego tamízala cuidadosamente para eliminar todos los residuos sólidos. Licua el líquido de la cebolla con el vino y guárdalo en el refrigerador.

Toma 3 cucharadas diarias, y repite hasta terminar la preparación, luego repite de ser necesario hasta que te sientas con más energías y relajado, eso será una señal de que la cura hizo su efecto.

Para un cutis terso

Este tratamiento es muy útil tanto para personas jóvenes que padecen de acné, como para gente madura que desea tonificar su piel y atenuar las líneas de expresión.

Preparación:

100 gramos de cebolla blanca

Vaselina

Sal

Asar los corazones de la cebolla y luego molerlas bien en un mortero hasta que quede una pasta. Agrega la vaselina y bate la preparación hasta que quede homogénea, luego agrégale una pizca de sal.

Colócate la crema en las noches cuantas veces lo desees.

Consideraciones especiales sobre la cebolla

La cebolla es un producto natural altamente curativo, pero resulta que sus atributos no llegan tan sólo hasta ahí. Su uso para purificar ambientes contra malas energías es ampliamente difundido, de hecho, se recomienda colocar una cebolla recién cortada en los rincones de una casa o habitación que se desee limpiar en este aspecto. Normalmente, una vez cumplida su función limpiadora, la cebolla adquirirá una coloración entre marrón y gris.

La cebolla también posee la propiedad de tornar más líquida la sangre, de manera que si se va a preparar un jugo concentrado de cebolla con esta o con cualquier otra finalidad, será preciso tener mucha precaución debido a que podría llegar a “licuar” la sangre más de lo calculado, y producir taquicardias u otro tipo de consecuencias, igual precaución se debe tomar si la persona está tomando anticoagulantes, sufre de tensión baja, es un niño, un joven o una persona mayor, sin embargo, en pequeñas dosis, y ante trastornos circulatorios vinculados a exceso de densidad en la sangre, un jugo de cebollas sería de gran ayuda.

La cebolla también es muy efectiva para combatir trastornos respiratorios de tipo obstructivos, bien sean pulmonares, de nariz o de garganta.

En caso de heridas infectadas, la cebolla ayuda a la reparación celular, cicatrización y desinfección de la zona afectada.

Se han realizado algunas pruebas y experimentos que han arrojado como conclusión que la cebolla expide una radiación ultravioleta. Se dice que dicha radiación es un efectivo estimulante de la regeneración celular, y que produce un efecto rejuvenecedor en el sistema. Dicha radiación también se encuentra presente en el ajo y en el Ginseng.

El ajo (la medicina maravillosa)

Consideraciones preliminares con respecto al ajo

El ajo es un alimento con grandes propiedades rejuvenecedoras, además, aumenta la longevidad, fortalece el sistema inmunológico, es laxante, depurativo, antiséptico, regula la presión arterial, regula la indigestión, neutraliza el pH del organismo, y, por si fuera poco, tiene propiedades anticancerígenas.

El ajo puede ser empleado tanto interna como externamente, ya que tiene usos indicados para problemas de piel.

A continuación, te explico algunos de sus atributos, beneficios y aplicaciones:

Para abscesos

Para este tipo de lesión cutánea producida por estafilococos o estreptococos, el ajo resulta excepcionalmente eficaz.

Preparación:

Tritura 30 gramos de ajo y realiza una crema con esta pasta y unas gotas de aceite mineral, luego coloca el ungüento sobre el absceso y cúbrelo con un vendaje y déjalo por dos o tres horas. Repite la operación dos veces al día.

Para el ácido úrico

La acumulación de ácido úrico en una zona específica se debe casi siempre a un déficit renal, que ocasiona que el filtrado de los desperdicios presentes en la sangre no sea realizado normalmente.

En estos casos te recomiendo la siguiente preparación:

Toma 6 dientes de ajos

Medio litro de vino blanco

Picar bien menuditos los ajos y poner a macerarlos en el vino durante dos días.

Tomar una copa pequeña después del almuerzo.

Agotamiento

Puede ocurrir que después de una enfermedad, se produzca una pérdida de la energía vital que podría venir acompañada con insomnio, pérdida de memoria, de concentración, y falta de apetito.

En estos casos es recomendable la siguiente preparación:

50 gramos de ajos tiernos

50 gramos de berro

Medio litro de vino tinto

Licúa los ingredientes con el vino y deja macerar la preparación durante 10 días, para luego colarla con un tamiz fino.

Toma una copa pequeña antes de las comidas hasta terminar la preparación.

Pérdida de apetito

Puede ocurrir en personas que han sufrido un fuerte acontecimiento con consecuencias emocionales.

En este caso esta preparación podría ser muy útil para estimular el apetito de la persona:

- 3 cabezas de ajo picados en trocitos
- 2 vasos de jarabe de frambuesas

Dejar en reposo durante tres días, endulzar al gusto si hace falta, y tomar una cucharada tres veces al día.

Artritis y el ajo

La artritis es una inflamación de las articulaciones que puede ser producida por una infección, por la degeneración de los cartílagos articulares (artrosis), por depósito de cristales de ácido úrico en el espacio intra-articular, o por una afección autoinmune (artritis reumatoide).

En todos los casos resulta muy beneficiosa la siguiente preparación:

1 cabeza de ajo (pelar los dientes de ajo)

Licuar los dientes de ajo en un vaso con agua y colar la preparación. Luego poner el contenido en “baño de María” durante 10 minutos, agrega azúcar al preparado hirviendo, hasta que el mismo tenga la consistencia de jarabe.

Tomar 3 o 4 cucharadas al día entre comidas.

La Bronquitis y el ajo

Se trata de una afección inflamatoria de los bronquios que generalmente tiene un origen bacteriano, comienza como un catarro y si persiste se convierte en una tos crónica.

120 gramos de ajos

350 gramos de azúcar

1 litro de vino blanco

Tritura cuidadosamente los ajos y mézclalos con el vino y el azúcar. Deja en maceración el contenido durante 48 horas, luego, hierve lentamente en baño de María en un envase con tapa. Colar y tomar 2 cucharadas con las comidas hasta terminar la preparación.

Los Catarros y el ajo

El catarro es una inflamación aguda de las vías respiratorias superiores, la cual afecta la nariz y la garganta.

Preparación:

2 dientes de ajo

Picar cuidadosamente los dientes de ajo y ponerlos a hervir en agua con miel y en baño de María, tomar la preparación caliente en una taza 3 veces al día.

La Ciática y el ajo

Se trata de un dolor producido por una inflamación o por una restricción a nivel del nervio ciático, que presenta cómo síntoma principal un dolor intenso y difuso que se percibe a lo largo de la pierna, muchas veces en la parte anterior del muslo.

El siguiente preparado es muy útil cuando el malestar del ciático es debido a un espasmo del músculo piramidal, el cual comprime el nervio en su recorrido al pasar bajo el referido músculo.

Si la dolencia se debe a una compresión radicular, el caso debe ser remitido a un especialista que evalúe y decida el tratamiento a aplicar.

Preparación:

Triturar con un mortero una cabeza de ajo

500 cc de vino blanco

50 gramos de berros picados

300 gramos de azúcar

Hervir a fuego lento en baño María todos los ingredientes agregando el azúcar hasta que tome consistencia de jarabe. Colarlo y tomar una cucharada cada 4 horas.

El ajo para la circulación

La mala circulación suele presentar síntomas como dolor en miembros inferiores, entumecimiento, palidez, moretones, frío o calor inexplicable y venas inflamadas.

Preparación de elixir para la circulación

30 gramos de ajos

1 litro de vino blanco

2 cucharadas de café molido

Licuar bien agregando azúcar al gusto y luego colarlo para dejar en maceración durante 5 días. Después tomar una copa pequeña entre comidas. Procurar eliminar lácteos y harinas refinadas.

Cólicos intestinales

Se trata de una inflamación de los intestinos, principalmente del colon. Esta dolencia debe ser tratada a tiempo para evitar complicaciones.

Aquí te expongo un tratamiento natural:

5 dientes de ajo picados

15 gramos de hinojo hervido en una taza de agua con miel durante 3 minutos

Agregarle a la preparación los ajos crudos picados y tomar por cucharadas durante el día.

La Diabetes y el ajo

La diabetes es una enfermedad que puede llegar a resultar grave, si no se toman a tiempo las conductas orientadas a estabilizar sus complicaciones.

A continuación, te explico una receta que ayuda a su control:

50 gramos de dientes de ajos pelados

100 gramos de berros

Licuar en una taza de agua y luego mezclar todo con un preparado de jugo de limón. Dejar enfriar en la nevera y tomar 1 cucharada entre comidas.

Dolor de oídos

Los dolores de oído no deben ser descuidados, muchas veces la condición es debida a una infección de tipo bacteriana que podría llegar a complicarse. A continuación, te doy una opción de tratamiento a base de ajo.

Triturar 50 gramos de ajo

50 gramos de albahaca picada fina

Hervir en una taza de agua durante 5 minutos, colar con un tamiz fino y aplicar tres gotas tibias dentro del conducto auditivo.

Trata el Eczema con ajos

El eczema es una enfermedad inflamatoria de la piel, que no es contagiosa, y que resulta muy molesta debido al prurito y al dolor que puede producir en la persona afectada. En los niños suele extenderse por todo el cuerpo y en ocasiones causar fiebre.

Preparación de ungüento:

50 gramos de ajos pelados

Triturarlos bien y agregarle una cucharada de aceite mineral hasta que la preparación se convierta en una pasta. Aplicar el preparado en las zonas afectadas y cubrir con una gasa. Es recomendable untar vaselina en la piel cercana a la afección para evitar que la parte sana se irrite.

El estreñimiento y el ajo

El estreñimiento crónico es una condición que requiere de pronto tratamiento para evitar complicaciones.

A continuación, te expongo un tratamiento a base de ajos para este trastorno:

8 dientes de ajo

200 gramos de ajo porro

2 bolsas de té negro

Poner a hervir el ajo porro picado en medio litro de agua, retirar del fuego y colocar las bolsas de té. Estando el preparado aún caliente, agrégale los ajos finamente picados, deja reposar hasta enfriar y entonces cuélalo.

Tomar una taza al levantarte y otra al acostarte, esto lo debes hacer todos los días hasta que se regularice la evacuación.

Fatiga y ajos

Si la fatiga no es tomada en cuenta a tiempo, puede llegar a convertirse en un agotamiento crónico, es por ello que resulta importante tomar acciones al respecto.

A continuación, te recomiendo un elixir:

100 gramos de apio picado finamente

20 gramos de ajo pelado

1 litro de vino tinto

Licuar el apio y los ajos en un vaso de vino, luego mezclarlo con el resto de la botella, posteriormente colarlo y tomar una copa después de la comida.

Gases intestinales

La excesiva producción de gases intestinales es debida a la mala digestión producida por alimentos que no se toleran bien.

Mi recomendación es que tomes un diente de ajo diario, le retires la piel y lo tragues como si fuera una píldora.

Evita el consumo de lácteos y granos.

La Gota y el ajo

El síntoma de este trastorno es una inflamación muy dolorosa que se produce generalmente en las manos o en los pies. El trastorno es debido a la acumulación de ácido úrico en la zona.

Preparación para la gota:

50 gramos de dientes de ajo y pelados

100 gramos de flores de borraja

50 gramos de berro

Cortar en pedazos pequeños las flores de borraja y las hojas de berro, luego hervirlas en 1 litro de agua durante 15 minutos.

Deja que repose y agrégale los ajos y el zumo de 2 limones. Finalmente licua la preparación, y toma 4 cucharadas después de las comidas y antes de acostarte.

Con el residuo que te quedó después de haber colado la bebida, aplícate una cataplasma (compresa) en la zona afectada.

Hemorroides

Las hemorroides son una afección muy dolorosa que se produce por una inflamación en la zona vascular del ano. Las causas pueden ser, obesidad, estreñimiento o el uso excesivo de laxantes.

A continuación, te muestro un remedio casero a base de ajo:

100 gramos de ajo

100 gramos de ajoporro

Triturar todo muy bien, y poner en un litro de agua en baño de María durante 5 minutos en un recipiente tapado. Hacer baños de asiento colocando una taza de este preparado en el agua.

Tratamiento para el Herpes a base de ajos

Cabe distinguir el herpes simple, que suele aparecer en el labio o en cualquier mucosa del cuerpo, cuando la persona está bajo una situación emocional fuerte, y el herpes zoster, que se presenta bajo esas mismas condiciones emocionales, pero en el recorrido de un nervio, pudiendo aparecer en cualquier parte del cuerpo.

Ambas afecciones tienen una base viral, y si bien el herpes simple no suele presentar mayor complicación, el herpes zoster, que es una versión atenuada de la varicela, si puede llegar a complicarse seriamente y suele ser muy doloroso. La preparación que te muestro a continuación es válida para ambas afecciones:

Preparación para tratar el Herpes:

Tritura una cabeza de ajo hasta que quede como una pomada, y aplícala sobre la parte afectada cuantas veces sea necesario, hasta que sane la lesión. Procura proteger la zona circundante para que la misma no se queme con el ajo.

Esta aplicación también es muy efectiva en casos de los barros producidos por acné.

Hipertensión arterial (tratamiento con ajo)

La tensión arterial alta puede llegar a ser muy peligrosa, de manera que es preciso atender esa condición a tiempo. A continuación, te muestro una opción natural a base de ajo muy efectivo, para mantener la tensión dentro de sus límites adecuados en caso de que se tenga tensión alta.

Consumir un diente de ajo con las comidas diariamente como si fuera una cápsula. Si la tensión es muy elevada, se puede subir la dosis a dos dientes de ajo diarios.

Insomnio

Es terrible no poder dormir en horas durante las cuales todo el mundo está dormido. El insomnio severo causa agotamiento, nerviosismo, depresión y envejecimiento prematuro.

A continuación, te muestro este tratamiento con ajos:

15 gramos de ajos pelados

25 gramos de hojas de lechuga

15 gramos de hojas de salvia

700 cc de vino tinto

Licuar todos los ingredientes en el vino, agregándoles el jugo de dos naranjas y tres cucharadas de azúcar, colar el preparado en un tamiz fino para que no queden residuos, y dejar el vino en maceración durante dos o tres días.

Tomar una copa pequeña una hora antes de acostarse.

Lombrices

Ciertamente existen medicamentos patentados que son muy efectivos para limpiar los intestinos de los parásitos conocidos como lombrices, sin embargo, si por una u otra razón no se desea recurrir a estas medicinas tenemos al ajo como gran aliado para eliminarlas:

Preparación:

25 gramos de ajos picados

Media cebolla mediana picada en trozos pequeños

El zumo de 3 o 4 limones

Licuar todos los componentes en 3 tazas de agua, y poner al baño de María en un envase tapado durante 5 minutos. Filtrar en un tamiz para que no queden residuos y agregar azúcar al gusto.

Tomar una cucharada a las 6 de la tarde y otra antes de acostarse. El tratamiento debe hacerse durante 7 días consecutivos, luego suspenderlo.

Menstruación

El remedio casero que te expongo a continuación no debe ser suministrado si se sospecha de embarazo, en todo caso está indicado para casos de dolores menstruales.

15 gramos de ajos picados

15 gramos de hojas de la misma planta de ajo

Hervir a fuego lento en 3 litros de agua.

Realizar baños de asiento con esta infusión antes de que venga la menstruación.

Trastornos renales

Este tratamiento es indicado cuando existe dolor renal por retención de líquido, pero sólo será efectivo si el malestar no se debe a la presencia de cálculos.

15 gramos de dientes de ajo pelados

30 gramos de raíces de espárragos

Triturar ambos ingredientes y hervir por 5 minutos en baño María en un envase tapado. Dejar enfriar y agregar azúcar al gusto, colar y dejar en reposo.

Tomar 4 cucharadas al día entre comidas.

Vino regenerativo a base de ajos

- 5 dientes de ajo
- 15 gramos de cebollín picado en trozos pequeños
- 150 gramos de lechuga rizada
- 100 gramos de zarzaparrilla
- 50 gramos de manzanilla
- 100 gramos de hojas de saúco
- 2 litros de vino blanco seco

Triturar todos los componentes junto a un poco del vino. Reunir todo en un recipiente grande con el resto del vino y dejar en maceración durante 15 días, luego de ese tiempo colarlo, envasarlo y guardarlo en el refrigerador.

Tomar una copa pequeña en el almuerzo durante 15 días, luego parar.

Parotiditis

Es una enfermedad aguda y contagiosa que ataca sobre todo a los niños, y puede traer complicaciones como inflamación en las glándulas sexuales y el cerebro. Generalmente transcurre sin mayor complicación, aunque el paciente debe guardar reposo absoluto para evitar las complicaciones referidas.

Preparación con ajos para la parotiditis:

10 gramos de dientes de ajo

25 gramos de llantén picado

25 gramos de flores de malva

Hervir en un litro a agua a fuego lento y en envase tapado por 5 minutos, luego agregar azúcar o miel al gusto, colar y dejar reposar.

Tomar una taza pequeña durante 7 días

Artritis reumatoide

Se trata de una enfermedad autoinmune, que puede llegar a ser dolorosa e incapacitante, presentando períodos de brote durante los cuales se acentúan los síntomas, seguidos de periodos de latencia. Durante los brotes es recomendable aplicar **compresas frías empapadas en una infusión de hojas de árnica**, directamente sobre las articulaciones inflamadas,

Preparación de la bebida para la artritis R.:

25 gramos de hojas de ajo

15 gramos de zarzaparrilla

Hervir en un litro de agua durante 10 minutos y colar. Tomar de esta infusión, una taza entre comidas agregando miel al gusto.

Escabiosis

Llamada popularmente sarna, la escabiosis es una afección producida por un ácaro microscópico que se aloja en la superficie de la piel, abriendo pequeñas grietas en las cuales deposita sus huevos. Los síntomas son un intenso prurito/picazón, enrojecimiento y escamas. Es sumamente contagiosa.

Preparación:

Prepara un zumo con ajos licuados, unta en toda la piel, y deja durante media hora, luego será necesario bañarse bien y repetir el tratamiento 3 veces al día, hasta que los síntomas desaparezcan.

En indispensable lavar toda la ropa de cama con agua muy caliente, si se puede hervir, mejor aún.

Supuraciones bronquiales

Este es un tratamiento coadyuvante, pues lo recomendable es acudir al médico especialista para que diagnostique y prescriba la conducta a seguir:

2 cabezas de ajo

Poner a hervir el ajo en baño de María y hacer inhalaciones del vapor cubriendo la cabeza con una toalla, pero cuidando de no quemarse.

Tuberculosis

La tuberculosis es una enfermedad grave y contagiosa que debe ser tratada médicamente de manera responsable. El tratamiento a continuación, es recomendado sólo como un coadyuvante del tratamiento médico.

200 gramos de ajos

150 gramos de hojas de pulmonaria

150 gramos de cebolla morada

200 gramos de flores de salvia

500 gramos de azúcar

Licuar todos los ingredientes y poner a hervir en agua durante 5 minutos. Luego, colar cuidadosamente de manera que no queden residuos y colocar ese líquido al fuego lento agregándole azúcar y revolviendo hasta que quede un jarabe.

Dejar reposar y embotellar. Tomar 5 cucharadas al día durante todo el tiempo que dure el tratamiento médico.

Tumores benignos y el ajo

Los tumores benignos pueden ser de varios tipos, puede tratarse de angiomas, es decir, de tumores que se forman a partir de vasos sanguíneos; lipomas, que son tumores de grasa; o condromas, que son tumores compuestos por líquido sinovial que se ha extravasado de una articulación.

En todo caso se trata de afecciones que resultan antiestéticas y en algunos casos dolorosas.

Preparación:

150 gramos de ajos

200 gramos de berenjena

1 litro de guarapo de caña

Licuar los ajos y las berenjenas en el contenido de una taza del guarapo y colarlo. Luego, poner a hervir el líquido junto al resto del guarapo de caña, hasta que la preparación tome una consistencia de jarabe suave, es decir, hay que procurar que no espese mucho.

Envasar y tomar varias cucharadas al día hasta que se termine la preparación. De ser necesario, repetir el procedimiento.

Los ajos y las várices

Son engrosamientos de las venas que resultan antiestéticas y en ocasiones dolorosas. A continuación, te recomiendo la siguiente ***pomada casera:***

Triturar 3 o 4 cabezas de ajo

100 gramos de hojas de llantén

100 gramos de vaselina

Licuar bien los ajos y las hojas de llantén, en un punto de agua hasta que se forme una masa homogénea.

En un recipiente, batir la masa con la vaselina hasta que la mezcla quede bien pareja y sin grumos. Untar la pomada en las partes afectadas y dejar actuar por dos horas, luego lavar bien con agua boricada.

Verrugas

Existen varios tipos de verrugas, en este sentido el presente tratamiento es sólo local, sin embargo, es importante que la persona acuda a un especialista para que diagnostique la causa de la afección. Te aclaro que en el caso de las pequeñas verrugas oscuras que salen en el cuello y rostro, es importante acudir a un buen internista o a un endocrinólogo, ya que se trata de manifestaciones o síntomas propios, de una condición asociada a la resistencia a la insulina o a un mal metabolismo de los azúcares.

Tratamiento local para las verrugas:

Aplicar ajos triturados en las zonas afectadas y cubrir con un vendaje. Dejar actuar durante 8 horas, lavar, y aplicar de nuevo. Para evitar que la zona aledaña resulte quemada por el ajo, es recomendable untarla con vaselina.

Remedios para accidentes y dolencias domésticas leves

Para las quemaduras

Ya te hablé de la cebolla como un producto maravilloso que puedes emplear en casos de quemaduras leves, pero también puedes utilizar una capa tras otra de clara de huevo, la cual es rica en colágeno y es altamente refrescante, lo que ayudará a que la zona se alivie con rapidez y no se enrojezca. También puedes aplicar una cataplasma de yogurt con miel, o de pepino triturado, o una compresa de infusión de melisa fría.

Para los raspones o escaldaduras

El aceite de oliva es lo mejor para este tipo de lesiones, ya que proporciona un alivio inmediato y evita que se formen ampollas y cicatrices.

Para las quemaduras solares

Para aliviar las quemaduras solares en días de primavera y verano, es de utilidad aplicar una compresa empapada en té frío sobre la zona enrojecida. También ayuda un baño de inmersión en agua fresca en la cual se ha vertido 2 cucharadas de bicarbonato de sodio.

El aguacate maduro es igualmente recomendable para aliviar y nutrir esa piel maltratada por el excesivo sol. Igualmente puedes colocarte unas rebanadas de papa en el rostro, ya que el almidón de la papa te refrescará y calmará el ardor.

Una infusión de menta será igualmente eficaz, sobre todo para aliviar el escozor. La leche de magnesio es sencillamente maravillosa para ese tipo de quemaduras, y la arcilla es calmante y regenerativa.

¿Qué hacer en casos de picaduras de abejas?

Si la persona no presenta alergia, se puede atender la afección con remedios caseros, de lo contrario es necesaria la aplicación urgente de un antialérgico efectivo, ya que, si se presenta un edema de glotis, la picadura podría resultar fatal.

Pero si tan sólo tenemos el molesto piquete, lo primero que hay que hacer es extraer manualmente o mejor aún, con unas pinzas, el aguijón. En este caso, sujeta el aguijón por la parte más próxima a la piel de la persona, es decir, por debajo de la bolsa de veneno, para evitar inocular más del mismo.

Una vez retirado el aguijón, se puede colocar sobre la lesión una pasta elaborada con bicarbonato de sodio y agua fría. Una preparación de miel con perejil también es una buena opción en casos de picaduras de abejas.

Las picaduras de avispas

El vinagre de manzana es muy eficaz para neutralizar el veneno inoculado por la picadura de una avispa, esto ayudará a detener la

irritación y aliviará el escozor.

18

Qué hacer contra las picaduras de mosquitos

Los mosquitos no soportan el olor del ajo, de modo que una de las maneras de mantenerlos alejados, es tragándose un diente de ajo, pero si ya te picaron, te puedes aplicar una mezcla compuesta por bicarbonato de sodio y miel, esto te aliviará localmente las picaduras.

Para evitar que los mosquitos entren a tu casa, te recomiendo que esparzas lavanda seca en el alféizar de tu ventana, la lavanda es un repelente muy eficaz, inclusive es una buena estrategia hacer un ramillete con lavanda y menta, y quemar ese ramillete. El humo ahuyentará la plaga.

Si te han picado muchos mosquitos, debes deshacerte de las toxinas que esos insectos han inoculado en tu cuerpo, para ello puedes tomar una infusión hecha con raíces de diente de león, trébol rojo y bardana. Otra opción es realizar una tintura con media taza de raíces de rábanos picantes rallados, y 600 ml de alcohol. Fricciona las zonas afectadas para lograr un rápido alivio.

Remedio para las picaduras de medusas

En caso de un encuentro doloroso con una medusa, puedes optar por algunas de estas soluciones. Todas son igualmente efectivas:

Vinagre de sidra frío

Amoniaco diluido en agua

Hielo (el menos efectivo)

Orina humana (el más efectivo)

19

Remedios para golpes o torceduras

Lo mejor es colocar hielo directamente sobre la contusión, pero también resulta muy beneficioso, sumergir la mano o pie en agua tibia en la cual se ha hervido previamente una cebolla y una papa rallada.

Igual inmersión sería muy conveniente realizarla con una infusión de árnica, reservando un poco para beberla.

Remedios para shocks emocionales

Un té o infusión caliente, con miel agregada, resulta un buen paliativo en caso de que se presente un shock emocional. En el caso de que alguien haya sufrido una fuerte impresión, la manzanilla, la albahaca, la salvia, la flor de naranjo, el toronjil y la mejorana, entre otras hierbas, pueden servir de gran ayuda preparadas en una infusión con miel. Se trata de productos naturales agradables y sumamente relajantes que, si bien no resolverán la situación que se presentó, sí contribuirán a que la persona se relaje y asuma los acontecimientos con más calma.

20

Las resacas

Puede suceder, que después de una celebración en la que se ha consumido más alcohol del que el cerebro puede soportar, la persona en cuestión presente todos los síntomas de una resaca, la cual puede durar de un día a una semana, todo dependerá del organismo y de sus defensas ante el tóxico.

En esos casos, puedes optar por lo siguiente:

El huevo

Casi como por instinto, en todas las culturas se les prepara un caldo con huevo a los amanecidos afectados por la correspondiente resaca. De hecho, hoy en día se sabe que los huevos contienen sustancias químicas que neutralizan los efectos del alcohol, lo que le da la razón al caldo maternal de pollo con huevo del día siguiente.

En caso de que la resaca se presente con molestias en el estómago o náuseas, lo ideal sería rallar jengibre fresco sobre el caldo de pollo con huevo, o si las náuseas son muy intensas y no permiten la ingesta de alimento alguno, la opción sería simplemente rallar el jengibre en agua hirviendo, y darla de beber al afectado.

Uno de los remedios más efectivos para curar la resaca, es una infusión de menta. La preparación de la misma es muy sencilla, simplemente prepara una infusión de menta, y añade un poco de miel. Esta infusión aliviará el dolor de cabeza y activará el proceso de rehidratación del cuerpo.

Un vaso de jugo de naranja también podría ser de gran ayuda para que el amanecido reponga la vitamina C perdida, a ese zumo se le puede añadir una pizca de comino molido para que el efecto anti resaca sea mayor.

Una buena infusión de tomillo aliviará sin duda el dolor de cabeza, así como la sensación de tener el estómago revuelto.

En cuanto la persona convaleciente, se sienta lo suficientemente repuesta como para volver a mirar la comida sin sentir náuseas, se le puede ofrecer el famoso caldo con huevos, tal vez pollo y algunos vegetales ricos en magnesio y otros minerales perdidos.

Para la preparación del caldo, se puede incluir apio, calabacín, remolacha, y zanahorias.

Se deben evitar en estos casos los alimentos ricos en azufre, como la cebolla, la col y el brócoli.

Si bien no suelo recomendar la ingesta de lácteos, en este tipo de casos en particular, es recomendable el consumo de yogurt, para de esta manera reponer la flora intestinal.

¿Qué hacer si alguien se marea durante un viaje?

No es habitual, pero en ocasiones, sobre todo si se viaja en barco y se presenta una marea muy fuerte, el viajero puede llegar a sufrir de unas náuseas irrefrenables. El jengibre es prácticamente mágico en esos casos, de hecho, bastará con comer un pequeño trozo de esta raíz, para ver mitigada la náusea.

Otro remedio es la menta, la cual también pude ser consumida de esa forma o en caramelos o goma de mascar.

Cómo tratar una diarrea

En principio, la diarrea es un mecanismo del organismo que está intentando deshacerse de algo que le hace daño, sin embargo, si la diarrea es muy profusa e incesante, se puede procurar mitigarla un poco con un preparado de agua de arroz. Esta preparación consiste en un poco de arroz hervido en mucha agua, a la cual se le puede agregar un poco de miel, vainilla, y ralladura de limón para saborizar.

También es recomendable simplemente hervir arroz, previamente tostado, colarlo, y beber el agua. Este líquido mitigará la diarrea y aliviará el estómago.

La avena tiene un efecto calmante en el intestino, mientras que los arándanos, son famosos por sus antocianósidos, que son unos aminoácidos que tienen la propiedad de controlar la diarrea. También se puede emplear un poco de ralladura de manzana, cuando esta se ha picado y se ha tornado en un color marrón. Ese color es debido a la pectina, una sustancia anti diarreica muy efectiva.

Qué hacer con un dolor de muelas

Existen muchos remedios caseros, efectivos para tratar el dolor de muelas mientras se espera el encuentro con el odontólogo.

Uno de ellos es frotar la zona adolorida con aceite de clavo, aunque igual alivio produce el colocar directamente el clavo de olor sobre el diente o muela. Los indios americanos acostumbran mascar hojas de sauce para aliviar este tipo de dolencia.

El ajo o la cebolla, puestos sobre la muela, pueden resultar muy efectivos, sobre todo por sus propiedades antisépticas, igual cosa ocurre con la pasta de tabaco, conocida en algunas regiones como chimó.

21

La medicina natural como aliada de la belleza

Existen muchas hierbas que tonifican los tejidos, reducen los poros, y hacen desaparecer las arrugas y las líneas de expresión. Lo mejor de todo es que se trata de sustancias que se encuentran en la naturaleza y que no contienen elementos irritantes ni alergénicos.

A continuación, te expongo toda una variedad de tratamientos con los que puedes contar como aliados de tu piel, tan sólo te aclaro que, para su preparación, no debes utilizar recipientes de aluminio, y todas las telas o toallas que emplees, deben estar perfectamente limpias y ser destinadas únicamente para tus tratamientos de belleza.

Limpiadores naturales

A base de papaya:

Debes convertir la papaya en una papilla con la ayuda de un tenedor, luego, aplica una delgada capa de la pasta sobre tu rostro y coloca finalmente unas toallas calientes en tu cara, para que los beneficiosos ingredientes penetren bien. Debes estar atento de cambiar las toallas cuando se vayan enfriando, ya que el tratamiento debería durar aproximadamente 15 minutos.

La magia de este tratamiento reside en las enzimas contenidas en la papaya, las cuales ayudan a disolver y remover los restos de piel muerta que impiden que la piel se renueve y respire. El resultado será un cutis radiante, juvenil y con apariencia fresca.

Este tratamiento lo puedes aplicar una vez a la semana.

La almendra

El tratamiento de almendras que te expongo a continuación, resulta de gran utilidad para limpiar la piel, pero también para disminuir el tamaño de los poros.

Muele las almendras hasta que queden como un polvo, luego añade agua y mezcla bien hasta que la preparación toma la apariencia y consistencia de una pasta. Coloca el preparado sobre la cara, y déjalo actuar por 10 o 15 minutos, posteriormente retíralo haciendo una fricción muy suave y delicada.

Esta práctica también ayuda a eliminar los puntos negros y puedes emplear el preparado en lugar del jabón.

La Avena, la más popular limpiadora del cutis

Al igual que la mezcla anterior (de almendras y agua), esta preparación puedes emplearla en tu cuidado diario en lugar del jabón.

Mezcla avena cruda con yogurt y aplica la preparación en cara y cuello, deja descansar por 30 minutos, y retira la mascarilla con agua fresca.

Hierbabuena para un cutis impecable

Esta preparación es recomendada únicamente para pieles grasosas.

Instrucciones:

Coloca un manojo de hierbabuena en un traste hondo y un poco ancho, y vacía agua hirviendo sobre las hierbas. Coloca tu cara de manera que el vapor incida sobre tu rostro, y cubre tu cabeza con una toalla. Sé cauteloso para no quemarte con el vapor, debes permanecer en ese tratamiento por 10 minutos.

Los resultados los notarás después de 2 o 3 aplicaciones, tu piel se verá limpia, fresca y rejuvenecida.

Pieles especiales

Piel pálida y grasosa

Para este tipo de piel resulta muy recomendable el empleo de una infusión de perejil.

Instrucción:

Coloca a hervir un litro de agua y apenas hierva, añade un manojo de perejil, inmediatamente retira la olla del fuego para que el perejil no pierda sus propiedades. Cubre la olla y deja reposar por 20 minutos.

Cuando la loción se enfríe, enjuaga la cara con ella. Procura hacerlo varias veces al día.

Este tratamiento tonifica y fortalece la piel pálida, al mismo tiempo en que neutraliza la grasa.

Puntos negros y poros abiertos

Para eliminar los molestos puntos negros y cerrar los antiestéticos poros abiertos, te recomiendo que tomes en cuenta las tres recetas que te expongo a continuación:

1- Separa la yema de un huevo crudo y bate la clara hasta que quede en “punto de nieve”. Luego añade una cucharada de miel de abeja pura a esa clara batida y mezcla bien, aplica la mezcla sobre tu cara, déjala puesta durante 15 minutos y enjuaga con agua fresca.

2- Combina 3 gramos de cebada molida con una onza de miel de abejas y clara de huevo batida a punto de nieve. Coloca la mascarilla sobre la cara, y retírala 15 minutos después con abundante agua fresca.

3- Combina 90 gramos de polvo de almendras, 4 cucharadas de lirio florentino, 1 onza de jabón de castilla en polvo, y añade todos esos ingredientes a la suficiente cantidad de agua caliente como para que quede una pasta. Coloca la preparación sobre tu cara, y frota en las partes en las que tengas los puntos negros. Luego enjuaga con suficiente agua fresca.

4- La sábila

Una planta para la belleza y la salud

La sábila es una planta particularmente milagrosa. Sus hojas, en forma de pencas carnosas, están compuestas por un gel rico en yodo, ese gel resulta altamente antiséptico y cicatrizante.

El gel de la sábila es muy útil en el caso de quemaduras superficiales, en pieles irritadas, para el asma, para combatir trastornos bronquiales, inclusive para el estreñimiento, para el cabello y en general para suavizar la piel.

Las virtudes de la sábila en el campo de la estética son enormes, eso sí, si no se desea hacer uso del yodo que contiene la sábila,

será preciso cortar la penca, retirar la cáscara, y colocar el gel al sereno durante la noche para que se libere el yodo.

22

Cómo elaborar remedios caseros

A continuación, te explicaré algunas de las maneras de preparar tus productos naturales para su óptima aplicación.

Compresas

Una compresa es algo muy sencillo de preparar, se trata de un trozo de tela empapado en extractos de hierbas, que pueden ser frías o calientes, todo dependerá que efecto que se desee, si lo que se quiere es relajar la zona, lo ideal será aplicar la compresa caliente, igualmente, si se trata de una inflamación que tiene ya más de dos semanas instalada en el cuerpo. Si, por el contrario, se trata de una inflamación aguda, es decir, reciente, entonces lo mejor será aplicar una compresa fría.

De cualquier manera, las compresas herbales alivian la tensión, el dolor de las articulaciones, y las erupciones cutáneas.

Prácticamente todas las hierbas pueden ser empleadas a manera de compresas frías o calientes, lo único que hay que hacer es empapar la tela en la infusión, y aplicarla directamente sobre la zona afectada.

Inhalaciones de vapor

Las inhalaciones de vapor son en ocasiones una de las mejores técnicas a aplicar, en los casos de congestiones de las vías respiratorias superiores e inclusive en las pulmonares.

En casos de sinusitis, por ejemplo, tenemos varias opciones, dentro de las que se encuentran las vaporizaciones con infusiones de hojas de quinchoncho o las vaporizaciones de repollo o col, entre otras.

Para hacer una buena vaporización, será preciso que prepares la infusión de hierbas, hojas, aceites, etc., que desees emplear, luego vierte el ingrediente en un depósito con agua muy caliente, cubre tu cabeza con una toalla para que el vapor no escape, e inhala con respiraciones profundas de manera que aproveches al máximo el vapor.

Tinturas

Para la elaboración de las tinturas, debes colocar 500 gramos de la hierba de tu elección, bien sea fresca o seca, en un recipiente, y le añadas 500 ml de vodka, la cual actuará como conservante, luego añade 200 ml de agua.

Posteriormente cierra la preparación, y colócala en un lugar seco durante 2 o 3 semanas agitándolo de vez en cuando. Finalmente filtra el preparado a través de un tamiz fino, y conserva tu tintura en un frasco esterilizado.

Infusiones

A lo largo de tu lectura te he explicado la preparación de una variedad de infusiones, sin embargo, te voy a exponer específicamente en qué consiste esta manera de hacer remedios naturales:

Para hacer una infusión, calienta una olla con agua y coloca la cantidad de hierba que deseas preparar, pueden ser hierbas secas o frescas. Luego deja que hierva todo por 10 minutos, retíralo del fuego, y deja reposar por 20 minutos. Durante el reposo de 20 minutos es que las hierbas sueltan todas sus sustancias beneficiosas, de manera que es preciso esperar ese tiempo.

23

El cultivo de plantas medicinales en casa

La salvia

Como ya te expuse antes, la salvia es una planta muy beneficiosa para diversas dolencias humanas, particularmente para mejorar la memoria, es por ello que resulta tan conveniente incluirla dentro de nuestro huerto doméstico. **A continuación, te explico lo referente a su siembra y cuidado:** La salvia es una planta de origen mediterráneo, pero que se puede cultivar en cualquier lugar del mundo, se trata de un arbusto que puede llegar a medir unos 60 centímetros de alto, de manera que puede ser sembrada en un matero mediano. Sus flores son de un color lavanda, aunque también existen variedades amarillas, en este sentido resulta una planta muy bonita que puede emplearse como un elemento ornamental en el interior de la casa.

Dónde cultivarla

Se puede cultivar en cualquier jardín o jardinera, es una planta muy adaptable que prospera en cualquier región, tan sólo hay que procurar cubrirla en el invierno para que pueda sobrevivir.

Cómo plantarla

La salvia se puede plantar por división, es decir utilizando esquejes de tallo, aunque también se pueden sembrar sus semillas. El suelo de la salvia debe ser pobre, es decir, poco nutrido para que la planta prospere mejor, claro que siempre hay que tener en cuenta que el terreno brinde un buen drenaje. Si bien

no es necesario fertilizar la planta, si se quiere tener como planta perenne será de gran utilidad fertilizar, tan sólo durante el primer año y con un fertilizante pobre en nitrógeno. Estas plantas deberían ser colocadas a pleno sol, si se colocan en sombra parcial igual prosperarán, pero serán menos frondosas.

El riego: Es importante tomar en cuenta que la salvia es una planta que requiere poco riego, es decir, el suelo deberá mantenerse un poco seco.

Enfermedades

Precisamente se requiere un suelo seco y que la salvia se encuentre a pleno sol, porque la humedad puede llegar a producirle pudrición, pero fuera de ello es una planta muy saludable y resistente.

El romero

El romero es una planta muy vivaz, de hojas perennes color verde-grisáceas, sus flores son blancas o azules y llega a medir unos 180 centímetros de altura.

El romero tolera desde temperaturas altas en zonas tropicales, hasta temperaturas bajo 0, de manera que se puede cultivar en cualquier región del mundo, sin embargo, en zonas gélidas requerirá de una protección durante las nevadas.

Su cultivo

Si se va a cultivar romero en una zona por debajo de 0 grados, hay que tomar en cuenta que, si bien la planta puede soportar este tipo de clima, lo hará mejor si el suelo es arenoso.

Cómo plantar

El romero prospera mejor si se cultiva por esquejes, siendo la mejor fecha para su cultivo, la primavera, y el mejor suelo uno arenoso, bien drenado y preferiblemente pobre en nutrientes.

Sucede con el romero, que, si se planta en un suelo rico en nutrientes, la planta crecerá muy frondosa pero poco aromática. Si se va a cultivar en un clima invernal, será conveniente fertilizar una vez al año con un producto bajo en nitrógeno, en este caso, si se producen nevadas, será preciso cubrir la planta para que pueda soportar el clima, una vez pasada la helada, se debe colocar la planta en pleno sol.

Riego

Si la planta vive en un clima seco y tropical, se debe regar diariamente, lo importante es que las raíces no estén secas.

Enfermedades

El romero es una planta aromática muy resistente, no suele tener problemas de plagas ni de enfermedades, en este sentido su cultivo es muy sencillo y práctico.

El Perejil

El perejil es una planta bianual, posee hojas divididas como los helechos, las cuales pueden ser planas o rizadas.

Las hojas crecen en una roseta a partir de una raíz simple, que en algunas variedades es bastante grande. Sus flores son amarillas o de un color verdoso.

Su cultivo

El perejil es una planta muy resistente y puede sobrevivir en el frío o en zonas muy cálidas, se puede emplear como planta de huerto, de jardín o de interior.

Cómo se planta

El perejil prefiere un suelo bien drenado y con moderado contenido de materia orgánica. No se debe fertilizar en el momento de plantar, y se planta mediante semillas que tardan bastante tiempo en germinar.

Las semillas del perejil se deben sembrar a un centímetro de profundidad y en líneas separadas de 45 o 60 centímetros.

Cuando los retoños están fuertes, se deben reacomodar bien (aclarado), con el fin de que crezcan dentro de líneas separadas por 30 o 45 centímetros.

Riego y cuidados

El perejil no requiere ser fertilizado, bastará con que el suelo sea medianamente nutrido para que las plantas prosperen de manera adecuada. El suelo debe estar moderadamente húmedo, de manera que el riego debe ser diario.

Enfermedades

Existe un insecto llamado oruga del perejil, que es el único que se puede llegar a encontrar en esta planta, de resto no hay ningún insecto particularmente asiduo a la misma, si esta oruga se

presenta en la planta, la solución es simplemente retirarlo de la planta a mano.

El orégano

El orégano es una planta que se da en cualquier región y en cualquier tipo de clima, desde el trópico hasta climas con las cuatro estaciones o bajo 0.

Se trata de una planta que puede alcanzar los 75 centímetros de altura, sus hojas son verdes grisáceos, un poco peludas y de forma oval, sus flores van desde el rosa hasta el púrpura.

Su reputación como planta medicinal es muy amplia, se puede emplear para dolores de oído, calentando una hoja y dejando colar unas gotas en el interior del conducto auditivo, como té para los nervios, como infusión digestiva y hasta para el dolor de muelas.

Dónde y cuándo cultivarlo

El orégano se puede cultivar en cualquier lugar, por división, por raíz y por semilla, y la mejor época para hacerlo es al inicio de la primavera, si se cultiva en esta fecha la planta puede durar muchos años.

Cómo plantar el orégano

Se puede plantar bajo sol o en sombra, en un suelo bien drenado y pobremente nutrido.

Si se va a plantar a raíz o mediante semilla, las plantas deberán quedar separadas por unos 30 centímetros, la semilla se debe colocar a un centímetro de profundidad, en líneas separadas a 30 centímetros. Si se hace por división, el plantado se realizará bajo los mismos parámetros.

Fertilización y riego

El orégano no se debe fertilizar nunca, el riego puede ser inter diario en zonas soleadas, y dos o tres veces por semana en zonas con sombra.

Enfermedades

El orégano no presenta problemas de plagas ni enfermedades.

La menta

Existen muchas variedades de menta, pero generalmente se trata de plantas muy prolíficas que se reproducen rápidamente, basta con colocar una planta en el jardín, para que el mismo se vea muy pronto cubierto por esta variedad.

Existen tipos de menta altas de hasta 90 centímetros, y variedades mucho más pequeñas que crecen a ras del suelo, todas tienen raíces poco profundas, tallos cuadrados y hojas rizadas.

Las flores son de color púrpura o blancas, verdes o rojizas, pero eso va a depender de la variedad de la que se trate.

Dónde y cuándo cultivar la menta

Se trata de una planta muy resistente que se puede cultivar en cualquier lugar del mundo y en climas fríos, estacionales o cálidos.

Cómo se planta

Lo mejor es usar divisiones de la raíz, ya que su cultivo mediante semillas resulta muy difícil. Cómo ya te mencioné, se trata de una planta muy prolífica que se expande independientemente de la voluntad y los deseos del cultivador. Bastará con sembrar un par de pequeños retoños, para que en menos de un mes una buena parte del jardín se vea cubierta por plantas de menta.

En regiones estacionales, la menta debe ser sembrada en primavera o en otoño, en invierno podría no tener muy buenos resultados el intento.

Fertilización y riego

La menta no requiere ser fertilizada, el suelo debería ser nutrido y húmedo, de hecho, la menta debe ser regada diariamente y de manera abundante y uniforme.

Enfermedades

La menta no tiene problemas relacionados con plagas e insectos, aunque sí son susceptibles a la roya y al verticillium, por lo que es importante estar prevenidos por si acaso aparecen estas enfermedades. En tal caso, se deben retirar todas las hojas y tallos afectados y procurar un tratamiento idóneo para este tipo de problemas.

La mejorana

Sumamente efectiva para los nervios y para los dolores de cabeza, la mejorana es una planta anual que crece hasta 25 o 35 centímetros de altura.

Dónde y cuándo cultivarla

La mejorana prospera en cualquier región, sin embargo, durante las heladas, requerirá una especial protección para poder sobrevivir.

Cómo plantar mejorana

La mejorana tolera la sombra y prospera en suelos pobres y con buen drenaje, no se debe fertilizar el suelo antes de plantar, y se siembra mediante semillas a un centímetro de profundidad y en líneas separadas a 45 o 60 centímetros entre ellas.

Si el clima se torna muy caliente, será preciso proteger la planta del sol mediante un techado y regarla abundantemente.

Fertilización y riego

La mejorana no se debe fertilizar ni abonar, tampoco se debe regar en demasía, al menos, como te expuse, que el clima esté demasiado cálido y soleado. También requerirá de un acolchado en caso de inviernos muy fríos.

Enfermedades

La mejorana no presenta problemas ni de insectos ni de enfermedades.

La Artemisa

Existen unas cuantas variedades de artemisa, en este sentido se debe procurar el sembrado del tipo que sea autóctono de la zona en la que se desea hacer el cultivo.

La artemisa es una planta que crece de 60 a 90 centímetros de alto, tiene tallos delgados y hojas estrechas. Muy rara vez llega

a producir flores, pero cuando lo hace, estas son pequeñas y de un color blanquecino.

La artemisa no da semillas, por lo que su cultivo se realiza mediante la división de la planta o mediante esquelas del tallo.

Dónde y cuándo cultivarla

La artemisa puede cultivarse en cualquier región y bajo cualquier clima, de hecho, puede sobrevivir a inviernos fríos, siempre que el suelo no sea húmedo ni compacto, y se proteja adecuadamente durante las nevadas. Prospera muy bien en suelos arenosos y bien drenados.

Cómo plantar

La mejorana se debe plantar por divisiones o por esquejes, en suelos secos, bien drenados y arenosos. Se puede fertilizar durante el primer año, pero con un fertilizante pobre en nitrógeno.

Antes de plantar, se fertiliza el suelo en una dosis de 50 gr / m2. Luego se plantan los esquejes a 45 o 60 centímetros de separación dentro de las líneas. Después, cuando ya estén grandes los retoños, se procede a resembrar para que queden a 30 centímetros de distancia. Se deben colocar a pleno sol, aunque las plantas pueden tolerar una sombra parcial.

Riego

La tierra debe permanecer más bien seca para que la planta sea aromática, si hay inviernos muy fríos, se le debe procurar un acolchado adecuado para su protección.

El ajo

Existe una considerable variedad de ajos, de manera que se debe procurar la adecuada para la zona en la que se planee cultivar.

El ajo es una planta perenne que se parece mucho a la cebolla, excepto en el bulbo, que en el caso del ajo está segmentado en dientes.

La cabeza floral parece de papel y está llena de pequeñas flores.

Dónde y cuándo cultivar ajos

El ajo requiere una temperatura fría, sobre todo durante la primera fase de su crecimiento, aunque ya grande no se ve afectada por el calor. En regiones frías, el ajo debe ser plantado durante la primavera, esto para que el ajo retoñe durante el frío.

Cómo se planta el ajo

El ajo se puede cultivar a partir de la siembra de los “dientes” o bulbillos. Necesitan mucho sol, y un suelo nutrido, con alta cantidad de materia orgánica y que drene bien.

Los dientes deben ser sembrados a 3 o 6 centímetros de profundidad, en líneas separadas de 30 centímetros.

Fertilización y riego

El suelo debe ser muy nutrido, pero no es un requerimiento la fertilización, tampoco se debería abonar, ya que esto disminuiría el sabor de los ajos.

El suelo se deberá mantener un poco seco para que se obtenga un mejor sabor.

Enfermedades

Las orugas de las cebollas también pueden atacar a los ajos, pero las mismas no son un gran problema, se pueden retirar a mano o con una irrigación con manguera.

El mildio puede atacar a los ajos en ambientes cálidos y húmedos, pero esto es muy poco común, sin embargo, para evitar esta enfermedad basta con mantener a los ajos en su sequía justa.

Los ajos se deben cosechar cuando las puntas empiecen a secarse, esta es la señal de que los bulbos están maduros.

Las zanahorias

Existen varios tipos de zanahorias, todas ellas con las mismas propiedades medicinales y nutritivas: la corta, la semi-corta, la semi-larga, la cilíndrica y la estándar.

Son plantas bianuales que resisten muy bien el frío, tienen hojas en roseta finamente divididas, y una raíz gruesa y carnosa. Lo que solemos comer en ensaladas y tomar en jugos nutritivos y regeneradores, es precisamente la raíz.

Cuando y cómo cultivarla

Las zanahorias son cultivos de tiempo frío y bastante adaptables, se deben sembrar durante la primavera y principios del verano para que el cultivo sea continuo, esto comenzando dos o tres semanas antes de la última helada.

Aunque les gusta el clima frío, si se trata de un frío muy intenso las semillas tardarán mucho tiempo en germinar, y cuando se siembran en tiempo de heladas, lo más probable es que no prospere la siembra.

Cómo hacer la siembra

La zanahoria requiere de un suelo frío y prefiere estar a pleno sol, aunque tolera la sombra. Antes de la siembra, se debería incorporar al suelo media taza de abono de bajo contenido en nitrógeno, luego se cava el suelo a una profundidad de 25 o 30 centímetros y se siembra en líneas a 30 o 60 centímetros de separación.

Fertilización y riego

Al sembrar zanahorias, es recomendable abonar antes del sembrado, luego será preciso regar abundantemente, sobre todo durante la formación de la raíz, luego es recomendable disminuir un poco el riego para evitar que se agriete.

La cosecha estará lista de 55 a 80 días después de la siembra, se debe sacar una de muestra para constatar que ya todo está

maduro, y entonces serán extraídas a mano, suavemente y con la tierra húmeda para evitar que las raíces se rompan.

La col

Llamado también repollo, es una planta bianual resistente al frío, que contiene una gran yema terminal compuesta de hojas extendidas que se sobreponen una sobre otra.

Las hojas son ligeramente risadas y van desde el verde claro, el oscuro, hasta el morado. El tallo es corto y grueso y puede llegar a medir 50 centímetros, pudiendo ser empleado como semilla.

El repollo crece bien en suelos fértiles, no tolera el calor y es un cultivo de climas fríos.

Dónde cultivarlo

El repollo es una planta resistente a las heladas y tolera temperaturas inferiores a 7 grados centígrados bajo cero. Si el clima es más bien caluroso, el repollo pasará a florear sin formar las pellas, que son la parte comestible.

Cómo se planta la col

Los repollos, o coles, prosperan bien en suelos fértiles y bien drenados, con un pH entre 6,5 y 7,5. Antes de la siembra la tierra debe estar bien abonada y nutrida, si el suelo es más bien arenoso, habrá que complementar la nutrición de la tierra con un fertilizante rico en nitrógeno.

Enfermedades

Los enemigos naturales del repollo son los gusanos grises y las orugas de hojas, los cuales pueden ser combatidos en forma biológica con pulverizaciones de bacillus thuringiesis, que es un producto biológico que se conoce como Dipel o fungicide.

El repollo puede ser atacado por los virus del amarilleo y por los hongos productores de la hernia o potra de la col y podredumbre negra.

Si una planta se enferma, la misma deberá ser arrancada y destruida para que no se enfermen las demás.

El betabel

También conocida como remolacha, es una planta bianual de la cual existen diversas variedades, y a pesar de ser de origen mediterráneo, actualmente se produce en todas partes del mundo.

La remolacha posee muchas propiedades nutritivas, especialmente es empleada para combatir la anemia, y si bien lo que más se come de ella es la raíz, las hojas también tienen maravillosas propiedades y son igualmente comestibles.

Dónde se debe cultivar

Como te dije, la remolacha se adapta a todo tipo de clima, pero si el clima es muy frío, se irá directamente a formar flor sin raíz.

En países estacionales, el betabel o remolacha debe ser plantado tres semanas antes de la última helada. En el sur de los Estados Unidos se suele sembrar como cultivo de invierno, pero si bien prefiere el frío, por las razones expuestas será preferible evitar el frío extremo durante el periodo de crecimiento, para que pueda formarse la raíz.

Si el clima es muy cálido, el betabel no prosperará, ya que prefiere climas de templados a fríos.

Cómo cultivar

El betabel tolera muy bien la sombra y prospera en suelos frescos y bien nutridos, necesitan bastante potasio y no admiten suelos muy ácidos. Antes de plantar, se debe abonar bien el suelo trabajándolo bien, y retirando piedras, terrones y todo obstáculo que pueda deformar las raíces.

El betabel se desarrolla a partir de glomérulos (grupos) de semillas, las cuales son ligeramente más pequeñas que un guisante. Se deben sembrar los glomérulos a 2,5 centímetros de profundidad, dejando una distancia de 30 o 40 centímetros entre ellos en surcos bien separados. Cuando ya estén germinados, es necesario aclarar el cultivo sacando los brotes más pequeños, los cuales se podrán

utilizar como hojas para ensaladas, ya que el betabel no soporta bien los trasplantes.

Fertilización y riego en el betabel

Abona bien el terreno antes de la siembra y vuelve a abonar a mitad del cultivo. El betabel debe ser bien regado para que la raíz se forme suave, si no se riega abundantemente, la raíz será dura y fibrosa.

Es importante retirar del cultivo las malas hierbas, los tréboles y las plantas oportunistas, ya que el betabel tolera muy poco este tipo de competencia.

Enfermedades

El betabel no tiene problemas ni con enfermedades ni con plagas.

El Rábano

El rábano es una planta genial para la salud, principalmente porque ayuda a eliminar las mucosidades. Se trata de una planta muy resistente al frío, que produce una raíz blanca, roja o negra, con una roseta de hojas lobuladas.

Cómo cultivarlo

El rábano es un cultivo de clima frío que soporta temperaturas por debajo de los cero grados, se puede cultivar en cualquier zona y madura con bastante rapidez, de manera que se pueden cosechar dos o tres cultivos en una sola primavera.

Pueden cultivarse en macetas de 15 centímetros, en jardineras, en un jardín o en un pequeño huerto familiar. En todo caso, la tierra debe estar bien nutrida y trabajada de manera que no presente piedras ni terrones.

Siempre hay que tomar en cuenta, que el suelo debe presentar un buen drenaje. Las semillas se deben sembrar a un centímetro de profundidad en surcos separados a 30 o 50 centímetros, luego, cuando las plantas estén bien germinadas, será necesario hacer un aclareo resembrando a 2,5 o 7 centímetros de separación.

Riego y fertilización

Es recomendable abonar antes de la siembra, y volver a hacerlo a la mitad del cultivo, además de que se debe regar en abundancia, si el riego es insuficiente, la raíz del rábano será leñosa.

Enfermedades

Los rábanos no tienen problemas de enfermedad, se les pueden adherir unas moscas o pulgones a las raíces, pero como el cultivo es tan rápido, no habrá tiempo de que esta plaga dañe la cosecha.

El quimbombó

Aunque pueda parecerte extraño, el quimbombó es un pariente muy cercano del algodón. Es una planta anual, sensible al frío, de 80 a 180 centímetros de altura, que produce unas vainas de 15 a 25 centímetros llenas de semillas redondas pequeñas. En los Estados Unidos, particularmente en el Sur, se emplea en la preparación de un plato típico llamado “gumbo”, el cual es una sopa espesa a base de tomates.

Dónde y cuándo se cultiva

El quimbombó es muy sensible al frío, de hecho, no tolera temperaturas inferiores a los 21 grados centígrados y su periodo de crecimiento es corto, lo cual permite que sea sembrado en cualquier zona, inclusive en zonas frías cuatro semanas después de la última helada.

Cómo sembrar quimbombó

El quimbombó se desarrolla bien en suelos templados, bien drenados y expuestos al sol. Las semillas deben sembrarse en un suelo bien abonado, a una profundidad de un poco más de un centímetro de profundidad, y con un espacio de 60 a 90 centímetros entre ellas, luego del retoño debe hacerse un aclareo y dejarse a 30 o 45 centímetros.

Fertilización y riego

La tierra debe ser regada antes de la siembra y otra vez a mitad del cultivo. En cuanto al riego, el mismo no debe ser excesivo, ya que los tallos se pudren fácilmente si hay demasiada humedad.

Precaución

No trabajes las plantas de quimbombó cuando las mismas estén húmedas, ya que esto te puede producir una reacción alérgica.

Enfermedades

El quimbombó se puede enfermar con verticilium, si una de tus plantas se enferma, debes arrancarla y destruirla para que la

enfermedad no se propague al resto del cultivo.

Las pulguillas de huerta también pueden afectar tu cultivo de quimbombó, en este caso, puedes tratarlo con una pulverización de Servin Pince o con malatión, generalmente esto bastará para la eliminación de la plaga.

Diente de león

El diente de león es una planta perenne resistente al frío. Sus hojas dentadas de color verde, forman una pequeña roseta unida por un tallo corto y una raíz larga. Sus flores son de color amarillo claro-blanco. Anteriormente era considerada una mala hierba que era extraída de huertos y jardines sin mayor consideración, pero posteriormente se estudiaron sus múltiples propiedades regenerativas, medicinales y nutricionales, por lo que hoy en día se tiene en alta estima y se cultiva con entusiasmo.

Del diente de león se pueden emplear las hojas en ensaladas, o pueden hervirse esas hojas también para elaborar infusiones medicinales. La raíz también tiene muchas propiedades, y hasta puede tostarse para elaborar una infusión parecida al café.

Dónde cultivarlo

El diente de león crece bien en cualquier tipo de suelo y zona, aunque prefiere el pleno sol. Es sumamente resistente, así que sobrevivirá a veranos intensos y a los inviernos más fríos.

Cómo sembrarlo

Si bien el diente de león no es exigente en cuanto a las condiciones del suelo, crecerá más completo y frondoso en un suelo bien preparado, abonado, sin piedras ni terrones, bien drenado y a pleno sol.

Las semillas se deben sembrar a medio centímetro de profundidad, en surcos separados a 30 o 40 centímetros, cuando aparezcan los primeros brotes, aclarea a una distancia de entre 15 y 20 centímetros.

Fertilización y riego

El abono debe ser realizado antes de la siembra, luego el cultivo no requerirá de abono, pero si un buen riego. Sin embargo, el diente de león prospera inclusive en terrenos muy secos, pero si se riega

profusamente, las hojas serán menos amargas y la planta más frondosa.

Enfermedades

El diente de león no sufre ni de plagas ni de enfermedades.

La espinaca

Las espinacas comunes son plantas anuales resistentes al frío, de hojas verdes oscuras que pueden ser rizadas o lisas.

Las espinacas son altamente nutritivas y suelen ser indicadas en casos de anemia por su alto contenido de hierro.

La siembra

La espinaca común prefiere el clima frío, al contrario de su hermana, la espinaca de Nueva Zelanda que se da mejor en climas templados y tolera bien el calor.

En todo caso, ambas se reproducen de igual manera, a partir de glomérulos de semillas, cada uno de los cuales produce varias plantas. Esto implica que se deberá realizar un aclareo retirando las plántulas más pequeñas para que las grandes puedan prosperar bien.

Ambas variedades de espinacas requieren un suelo bien drenado, rico en materia orgánica, y toleran una sombra parcial. Eso sí, las espinacas no toleran suelos ácidos.

Al realizar la preparación del terreno, agrega un abono completo y bien equilibrado. Luego incorpora los glomérulos en líneas a 5 o 10 centímetros de profundidad, a una distancia de 30 o 40 centímetros. Luego, cuando las plántulas estén lo suficientemente grandes, realiza un aclareo dejando las más grandes y fuertes.

Fertilización y riego

Las espinacas se desarrollan mejor si se mantiene el suelo uniformemente húmedo, en este sentido, el riego debe ser abundante diario y uniforme. Recuerda retirar la mala hierba, pues a las espinacas no les gusta la competencia.

Enfermedades

Las espinacas se pueden infectar con pulgones y con minadores de hojas, en ese caso, corta las hojas enfermas y pulveriza el resto

con Malathión o con Diazinón. Las espinacas también son susceptibles a la roya.

Las Calabazas

También llamadas zapallos o auyamas, tienen propiedades nutritivas y medicinales extraordinarias. Existen diversas variedades de calabazas que tienen que ver con el tamaño y forma de las mismas, pero todas ellas brindan los mismos aportes nutricionales.

Las pequeñas se adaptan muy bien a cultivos reducidos en jardineras o en materos, mientras que las grandes, que pueden llegar a tener considerables envergaduras, requieren de espacios mayores.

Las calabazas son plantas anuales herbáceas, rastreras y con grandes hojas. Una planta de calabaza grande puede llegar a medir hasta seis metros de largo extendida sobre el suelo, las flores amarillas pueden medir hasta 8 centímetros de diámetro, y el fruto puede llegar a pesar más de 40 kilos.

Su cultivo

Las calabazas grandes necesitan una estación de cultivo largo, si vives en una zona estacional con frío intenso, será preferible que cultives una variedad pequeña.

El suelo de la siembra debe ser caliente, de manera que no es una buena opción si el clima es de frío constante. Si existen las cuatro estaciones, entonces lo mejor será cultivarla dos o tres semanas después de la última helada, de manera que el suelo haya tenido tiempo de calentarse.

Cómo se siembra la calabaza

Las calabazas toleran una sombra parcial, pero exigen un suelo bien drenado y rico en materia orgánica. Al preparar la siembra, abona bien el terreno con un compuesto completo y equilibrado. Realiza la siembra en hoyos que prepararás quitando dos o tres centímetros de tierra en círculos de 30 centímetros de diámetro. Utiliza la tierra que extraigas para construir un borde alrededor del círculo. Debes dejar unos dos metros entre cada círculo.

Siembra seis u ocho semillas por hoyo y deja dos o tres cuando aparezcan las primeras plantas, luego, cuando estas tengan cuatro o seis hojas, aclarea dejando sólo una planta por círculo.

Fertilización y riego

Abona antes de la siembra y ya luego vuelve a abonar a mitad del cultivo.

Enfermedades

La calabaza puede ser afectada por el llamado “taladro del calabacín”, si tu planta se marchita, puede ser que tenga esta enfermedad. Como siempre es mejor prevenir que curar, a la menor sospecha, lo ideal será colocar Sevin en el cuello de la planta a intervalos de una vez a la semana. También sería conveniente que buscaras el punto donde la planta está comenzando a marchitarse, para que cortes ese lugar y te deshagas de la parte enferma. Luego cubre esa parte del tallo con tierra para favorecer el enraizamiento de ese punto.

Trata de no manipular tus plantas cuando estén húmedas, esto evitará que se enfermen con bacterias, particularmente las calabazas son susceptibles de contraer bacterias que hacen que se marchiten. Si esto sucede, arranca la planta y deshazte de ella antes de que se enferme todo el cultivo.

Reflexiones finales

Los remedios naturales o caseros, están con nosotros aún desde antes de que existiera la civilización tal y como la conocemos. Inclusive actualmente, todos los medicamentos de los que disponemos, y que nos prescriben los médicos y podemos comprar en farmacias, proceden de la naturaleza, de la selva amazónica, del mar, de los bosques y hasta de los desiertos. La naturaleza es prodigiosa y abundante, si realmente nos dirigiéramos a ella con entereza, confianza y amor, nada nos faltaría, pero es el caso que, la mayoría de las veces no confiamos en ella y la hemos olvidado, y eso, así nos parezca duro, nos está pasando factura en los actuales momentos.

Si bien las industrias farmacéuticas han aportado mucho en lo que respecta a la extensión de las expectativas de vida del ser humano, y que a la ciencia le debemos el haber superado en parte enfermedades realmente desvastadoras, también es verdad que todo eso se lo debemos principalmente a la naturaleza, a sus productos, a sus regalos y milagros. Lo que sucede es que el ego humano se desborda, y olvidamos lo esencial.

La buena noticia es que la naturaleza sigue ahí, ofreciéndonos cada remedio, cada producto, y todos esos regalos generosos que están dispuestos para nuestro bienestar.

La naturaleza no nos abandona ni nos olvida, ella ofrece la cura para todas nuestras aflicciones, sean estas físicas, mentales o espirituales. Lo mejor de todo es que esa madre natural está constantemente a nuestro alcance, no sólo en las estanterías y tiendas especializadas en productos orgánicos, sino en los jardines, a través de nuestra ventana, en nuestras macetas, nuestro patio o en nuestro jardín.

Sucede entonces, que para que la naturaleza nos pueda ayudar, debemos conocerla bien, debemos respetarla y amarla, y la mejor manera de hacer todo eso, es aprendiendo sobre ella y aceptando agradecidos sus regalos, su manzanilla para el cólico, su melisa para la ansiedad, su berro para las anemias, su dorada calabaza, su rica y nutritiva zanahoria, sus hojas de menta, sus ajos, sus hermosas cebollas.

Todos esos maravillosos obsequios, debemos buscarlos e incorporarlos a nuestras vidas con amor agradecido, después de todo se trata de nuestra esencia, nosotros también somos naturaleza, formamos parte de un todo, y es por ello que nuestros reencuentros con esa madre, a través de sus remedios perfectos, nos resultan tan gratos y armoniosos.

Referencias

https://ideas.mercadolibre.com/ar/bienestar/plantas-medicinales-y-para-que-sirven/

https://www.hogarmania.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/plantas-medicinales-imprescindibles-hogar-29909.html

https://ecoinventos.com/plantas-medicinales-que-podemos-cultivar-en-casa/#ajo

https://psicologiaymente.com/salud/hierbas-curativas

https://www.youtube.com/watch?v=-9bbkMetYCI

https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales

https://www.cocinayvino.com/vida-saludable/alimentacion-salud/hierbas-y-plantas-limpiar-rinones/

https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/seis-remedios-naturales-para-bajar-colesterol_1066/4

MUCHAS GRACIAS

¡Muchas gracias por comprar mi libro!

Si te gustó el libro, por favor déjame tu comentario. Tu aportación es muy importante para mí. Me ayudaría a mejorar y así poder llegar a más lectores gracias.